POWERTHINKING

إبداع للإعلام والنشر

قوة التفكير

- وتأثيره على أحاسيسك وسلوكك ونتائجك وواقع حياتك
- وكيف تحول التفكير السلبي إلى إيجابي وتحقق أهدافك

الفكر له برمجة راسخة

القرار الق

الفكر يصنع ملفات الذاكرة في العقل

المسئولية

الاختيار

تحديد الأهداف



المفكر والكاتب الكبير والمحاضر العالمي

قوة التفكير

المفكر والكاتب الكبير والمحاضر العالمي
الدكتور / إبراهيم الفقي

قوة التفكير

المراجعة اللغوية :

الصف والتجهيز الفني :

الصور والرسومات :

تصميم القالب والإخراج الفني :

شركات الدكتور/ إبراهيم الفقي العالمية للتنمية البشرية

ISBN: 0-9735021-1-8

رقم الإيداع: ١٩٠٢٩ / ٢٠٠٧

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾

صدق الله العظيم

[سورة الذاريات الآية : ٢١]

إهـــداء

إلى والدتي الحبيبة

رحمها الله سبحانه وتعالى

وتقبلها في فسيح جناته

وإلى زوجتي آمال الفقي

أهدي هذا الكتاب

كلمة شكر وعرفان

إلى كل من أسهم في

بناء هذا الكتاب

سواء من قريب أو بعيد

جزاكم الله سبحانه وتعالى كل الخير .

د . إبراهيم الفقي

الدكتور/إبراهيم الفقي

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية . . . التي تتألف من :
  - المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD) .
  - المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE) .
  - المركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH) .
  - المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP) .
- مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي»

  (NCD™) Neuro Conditioning Dynamic™.
- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية .(PHE™)- Power Human Energy™
- خبير عالمي ومدرب معتمد في :
  - البرمجة اللغوية العصبية .
  - التنويم بالإيحاء .
  - الذاكرة .
  - الريكي .
- مدرب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيبيك بكندا للشركات والمؤسسات .
- دكتوراه في علم الميتافزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق .

- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق .
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال - كندا .
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم .
- درب أكثر من ٧٠٠ ألف شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم ، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية .
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ .
- يعيش في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابنتيهما التوءم نانسي ونرمين ، وحفيديهما مالك وزياد .

❊ ❊ ❊

ماذا يقول الناس عن الدكتور إبراهيم الفقي

«د. الفقي يعتبر هدية من الله لمساعدة البشرية جمعاء»

كريم سليمان

مدير مالي- الكشافة الإسلامية الجزائرية -الجزائر

«قمة في العلم والروعة والإبداع .. ود. الفقي أكبر مما كنا نتصور والعطاء قد انتقل به للسخاء».

غنيم عبد الرحمن نايف عبد الرحمن الهاجري

قطاع الإعلام الخارجي - الكويت

«د. الفقي محاضر رائع يؤمن بما يقول فيصل إلى عقولنا وقلوبنا مباشرة»

إيمان صبري عثمان

مديرة مدرسة الواحة للغات بالمقطم

القاهرة - جمهورية مصر العربية

«د. الفقي عالم كبير وأستاذ جيل مهما تحدثنا عنه فهو يستحق الكثير من التقدير»

حسن علي كيال

الخطوط الجوية السعودية - جدة - المملكة العربية السعودية

«د. الفقي طاقة فكرية، ونفسية، وخلقية، وروحانية متجددة فواحة بحسن الإلقاء وروحه مرحة»

ندى علي عبد الله غلوم

مدرسة - البحرين

«نقطة تحول في حياة كل إنسان يرغب أن يكون متميزًا . . ود. إبراهيم الفقي حضور قوي وأسلوب فريد وأب حنون»

كمال محمد عمارة

رئيس الموارد البشرية والشئون الإدارية

دبي- الإمارات العربية المتحدة

«د. الفقي من أقوى المحاضرين في العالم وفقه الله لما فيه رضاه»

حمد بن حمود بن سليمان الفافري

رئيس قسم الأنشطة - جامعة الملك قابوس

مسقط - سلطنة عمان

«أعطاني د. الفقي خبرة عشرين عامًا في مكان واحد . . فهو محاضر رائع يدخل العقل والقلب»

ريبوار محمد أمين رشيد

إمام وخطيب وطالب ماجستير في أصول الدين - العراق

«د. الفقي محاضر عالمي لا توفّيه الكلمات حقه»

أحمد على محمد سعيد

مهندس - امستردام - هولندا

«لم أكن متوقعـًا هذا الكم من المعلومات و المهارات التي أتقنتها . . . ود/ الفقي متمكن ومحترف جدا بدرجة تفوق التصور»

محمد أحمد العطن

مهندس- شركة النيل للكاوتشوك والبلاستيك - الإسكندرية

«د . إبراهيم الفقي هدية من الله سبحانه وتعالى»

سامي غطاس

طبيب - تونس

«د . إبراهيم الفقي عالم متميز في علمه قريب من القلب جدير بالثقة»

أحمد علي حسن

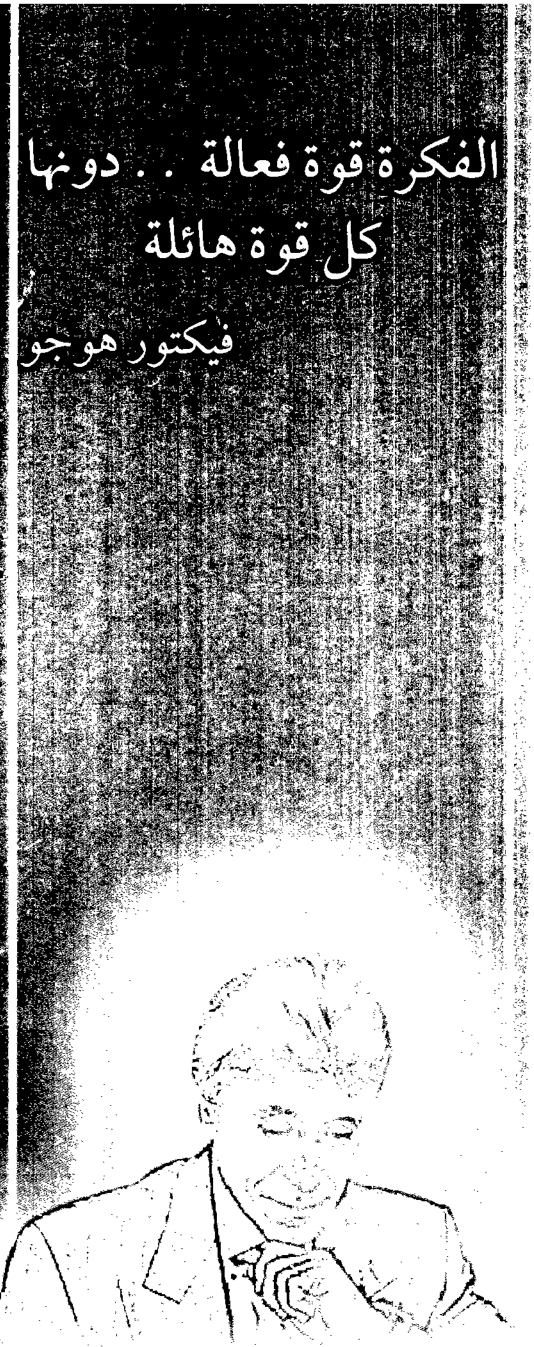
رئيس قسم المؤتمرات - كلية الهندسة - الإسكندرية .

«قد تجد الكثير من العلماء والمتخصصين الذين يلقنونك العلوم المختلفة ، ولكن قليما تجد من يعلمك كيف تبرز علومك ومعتقداتك في واقعك العملي . من هؤلاء القلة النادرة الرائد الجليل «د . إبراهيم الفقي» فهو القبطان الذي يبحر بك في رحلة تغيير متزنة من جزيرة السلبيات إلى بر الأمان»

ماهر عزت محمد

مدير عام - دار التأصيل

***



الباب الأول

قوة الفكر



كرامة الإنسان تكمن في فكره

باسكال

في كتاب « » لفضيلة الشيخ محمد متولي الشعراوي : نرىٰ أن «الفكر هو المقياس الذي يميز فيه الإنسان البدائل ، ويختار ما يراه أحسن لسعادته ، وأحفظ لمستقبله ومستقبل أسرته» . وفي كتابه « » كتب جيمس آلن : «بواسطة الفكر يستطيع الإنسان أن يقيم اختياراته» . وفي علم النفس الاجتماعي عرَّف العلماء الفكر على أنه من أهم الأشياء التي تميز الإنسان عن الحيوان أو النبات أو الجماد وبواسطته يستطيع الإنسان أن يقارن بين ما هو مفيد أو غير مفيد ، ما هو حلال أو حرام ، وما هو إيجابي أو سلبي وبذلك يستطيع أن يختار ما يناسبه من الأشياء ويكون مسئولا عن اختياره .

وفي كتابي « » كتبت عن حكمة قرأتها في الفلسفة الهندية القديمة تقول : «أنت اليوم حيث أتت أفكارك وستكون غدا حيث تأخذك أفكارك» . وفي ذلك حقيقة لأنه لكي يحدث إحساس أو سلوك يجب أن يبدأ بالفكر ، فالفكر هو جذور كل سلوكياتنا وأيضا نتائجنا وهو السبب في حالتنا النفسية والعضوية وصورتنا الذاتية وتقديرنا الذاتي وأيضا في الثقة في النفس أو عدمها! وفي خلال أبحاثي وقراءاتي وجدت معلومة شدت انتباهي – في كتاب «Aladin Factor» كتبه جاك كانفيلد ومارك

فينسون هانسون – وهي أن الإنسان يستقبل أكثر من ٦٠٠٠٠ فكرة يوميا ، كل ما تحتاجه هذه الكمية الهائلة من الأفكار هو اتجاه ، فلو كان الاتجاه سلبيا أخذ معه ملفات وأفكارًا من مخازن الذاكرة تعادل ٦٠٠٠٠ فكرة من نفس نوعها ، ولو كان إيجابيا أخذ معه نفس العدد من ملفات وأفكار إيجابية من مخازن الذاكرة من نفس نوعها!

ووجدت في بحث لكلية الطب في سان فرانسيسكو عام ١٩٨٦ أن أكثر من ٨٠٪ من أفكار الإنسان سلبية وتعمل ضده . وهذا يدعم ما نعرفه عن النفس وأنها أمارة بالسوء . . ولو قمنا بحسبة بسيطة وأخذنا نسبة ال ٨٠٪ من الستين ألف فكرة نجد أن محصولنا اليومي من أفكارنا هو ٤٨٠٠٠ فكرة سلبية كل منها تسبب أحاسيس وسلوكًا وأمراضًا نفسية وأيضا عضوية! ألا يستحق ذلك منا أن نكون حريصين كل الحرص قبل أن نضع أية فكرة في ذهننا؟

والآن دعني أسألك :

لو أحسست بالجوع ووجدت أمامك ثلاثة خيارات ، الأول طعام من بيت العائلة ، والثاني من فندق خمسة نجوم ، والثالث من سلة المهملات . . ماذا يكون اختيارك ؟

عندما أسأل هذا السؤال في أمسياتي ودوراتي حول العالم لم أجد من قال : «والله أنا أفضل الأكل من سلة الفضلات والمهملات!» .

بل على العكس البعض اختار طعام البيت والبعض الآخر اختار طعام الفندق . لماذا ؟ لأن كلا منا حريص على حياته فلن يختار أي شيء يؤثر على بقائه أو على حياته . أليس كذلك؟

لو كان ذلك فعلا صحيحًا ولو كان الإنسان حريصًا ألا يضع في جسمه شيئًا يؤذيه ، فلماذا إذن يضع في ذهنه أفكارًا قد تؤثر على كل أركان حياته بما في ذلك صحته النفسية والجسمانية؟ لماذا يضع غذاء فكريا في ذهنه من سلة المهملات؟ ويرجع ذلك إلى البرمجة السابقة التي تبرمجنا بها من الوالدين ثم من المحيط العائلي ثم المحيط الاجتماعي ثم المدرسة ثم الأصدقاء ثم وسائل الأعلام . . وبذلك لم يكن لنا في الحقيقة اختيار لأسلوب تفكيرنا ولا برمجتنا . لذلك قد حان الوقت لكي نختار أفكارنا كما نختار الطعام الذي نأكله والثياب التي نلبسها ، ولكي يحدث ذلك يجب أن نتوكل على الله ﷻ ثم نبدأ بمعرفة كل ما نستطيع أن نعرفه عن الأفكار وقوتها لأن المعرفة قوة وقد فرق الله ﷻ بين الذين يعلمون والذين لا يعلمون في كتابه الكريم : ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [سورة الزمر : ٩] .

لذلك سنبدأ معًا إن شاء الله رحلتنا بـ «قوة الفكر»

***


قوة الفكر
الفكر له برمجة راسخة
الفكر يصنع ملفات العقل
الفكر يصنع الإستراتيجيات العقلية
الفكر يؤثر على الذهن
الفكر يؤثر على الجسد
الفكر يؤثر على الأحاسيس
الفكر يؤثر على السلوك
الفكر يؤثر على النتائج
الفكر يؤثر على الصورة الذاتية
الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن
الفكر والتسلسل الذهني
الفكر يولد العادات
الفكر يصعد وينقص الطاقة
الفكر لا يعرف الوقت
الفكر لا يعرف المسافات
الفكر يتخطى الزمن
الفكر يؤثر على الحالة الصحية
الفكر يؤثر على الحالة النفسية
الفكر يؤثر على الثقة فى النفس
الفكر يؤثر على التقدير الذاتى

الفكر له برمجة راسخة



مع أن الفكر قد يكون بسيطًا ولا يأخذ من الوقت أكثر من لحظات إلا أن له برمجة راسخة مكتسبة من سبعة مصادر مختلفة جعلوا منه قوةً راسخةً ومرجعًا للعقل يستخدمه الإنسان داخليا وأيضا خارجيا، وهذه المصادر السبعة هي:

١-الوالدان:

أول برمجة اكتسبناها في حياتنا كانت من الأب والأم. وقد قالت في ذلك الملكة إليزابيث الثانية: «لقد تعلمت كما يتعلم القرد، من مشاهدة الأب والأم وتقليدهم تمامًا!» تعلمنا من الوالدين الكلمات ومعناها وتعبيرات الوجه وتحركات الجسم ومعنى الأحاسيس والسلوكيات والقيم والاعتقادات الدينية والمبادئ والمثل العليا، ولأنها أول برمجة لنا في هذا

العالم ومن أهم الأشخاص لنا أصبحت برمجة راسخة ومرجعًا أساسيا في التعامل مع أنفسنا أو مع العالم الخارجي .

بعد الوالدين لاحظنا أن هناك عالمًا آخر هو المحيط العائلي سواء كان من الأخوة والأخوات أو من الجد والجدة أو من العم والخال ومن أولادهم . وهنا يربط العقل المعلومات التي يتلقاها من المحيط العائلي بما تبرمج به من قبل ، وبذلك أصبحت البرمجة أقوىٰ من ذي قبل .

سواء كان ذلك من الجيران أو من البقال أو سائق التاكسي أو سيارة المدرسة أو الأوتوبيس وما يقوله الناس في المحيط الاجتماعي الذي نعيش فيه ، ويستمر العقل في ربط المعلومات التي يتلقاها من أي مصدر خارجي إلىٰ أساس البرمجة المخزنة في العقل اللاواعي وبذلك تزداد البرمجة قوة .

أسلوب المدرسين والمسئولين بها من كلمات وتعبيرات وأخلاق وسلوكيات وفعل وبسبب أن المدرسة مؤثر قوي في برمجتنا التعليمية كان من السهل أن نأخذ بعض هذه السلوكيات سواء كانت سلبية أو إيجابية ونضيفها علىٰ برمجتنا السابقة فأصبحت راسخة بقوة في العقل الباطن .

هذا المصدر يعتبر من أخطر مصادر برمجتنا بعد الوالدين . والأصدقاء يعتبرون أول إنجاز شخصي في حياتنا لأن الاختيار كان من أنفسنا بدون أي

تأثير من الوالدين ، وأيضا للشعور بالاستقلال وللتقبل الاجتماعي ، فمن الممكن أن نتعلم سلوكيات سلبية مثل التدخين أو المخدرات أو الكحول أو الهروب من المدرسة أو عادات سيئة من شتى الأنواع ، ثم أثر ذلك على برمجتنا الأساسية وبذلك أصبحت البرمجة لها معان متنوعة وملفات مختلفة في مخازن الذاكرة .

بسبب أن معظم الشباب يشاهد التلفاز لفترات طويلة قد تصل إلى خمسين ساعة في الأسبوع الواحد فهو يتأثر بأحداثه سواء كان سلبيا أو إيجابيا . فلو وجد الشاب أو الشابة ممثله المفضل أو مغنيه المفضل يدخن ، من الممكن أن يتأثر به ويدخن هو الآخر!

وقد قال دكتور واين داير في برنامجه التليفزيوني «

» إن الطفل العادي قبل أن يصل إلى الثانية عشرة من عمره شاهد ما يعادل ١٢٠٠٠ جريمة قتل في البرامج والأفلام على شاشة التلفاز مما أدى إلى أن واحدًا من كل اثني عشر طفلا تحت الثانية عشرة يمتلك مسدسًا .

وقد أكد معهد الأبحاث النفسي والفسيولوجي في نيوزيلاند أن أكثر من ٦٠٪ من حالات الاكتئاب يرجع السبب فيها إلى وسائل الإعلام التي تركز على السلبيات والصعوبات والحروب والجنس وضياع القيم . ونرى الآن موجة الفضائيات والتركيز على الأخبار السلبية والأغاني الخليعة ، التي لا تمت إلى قيمنا بأية صلة ، منتشرة وتزداد انتشارًا في عالمنا وتؤثر في أخلاقيات شبابنا بعمق . وهذا المؤثر الخطير يضيفه الناس على برمجتهم فتصبح أقوى وأعمق عن ذي قبل .

٧- المصدر السابع لبرمجتنا الذاتية هو أنفسنا :

فبعد كل هذه البرمجة السابقة التي تبرمجنا بها من العالم الخارجي وأصبح عندنا قيم واعتقادات ومبادئ راسخة ، أصبح عندنا القدرة على إضافة سلوكيات جديدة من الممكن أن تكون سلبية أو إيجابية ، ويربطها العقل بالمعلومات السابقة فتصبح برمجتنا راسخة وعميقة ويصبح لدينا تكيف عصبي وعادات نقابل بها العالم الخارجي وتكون السبب في نجاحنا أو فشلنا وفي سعادتنا أو تعاستنا .

كما تلاحظ الفكرة قد تكون بسيطة وقد تبدو ضعيفة ولكنها في الحقيقة أعمق وأقوى مما تتخيل ، وتسبب لنا الإدراك والمعنى والقيم والاعتقادات والمبادئ . والفكرة هي بداية الأهداف والأحلام وهي مرجع العقل في التجارب والخبرات ، ومعنى الأشياء وكيفية ربط السعادة والألم في حياتنا . والفكرة قد تكون السبب في الأمراض النفسية وأيضا الأمراض العضوية . وفكرة سعادة تسبب الإحساس بالسعادة ، وفكرة ألم تسبب الإحساس بالألم ، وفكرة خوف تسبب الخوف ، وفكرة شجاعة تسبب الشجاعة . وقد قال سقراط عن الفكرة : «بالفكرة يستطيع الإنسان أن يجعل عالمه من الورود أو من الشوك» .

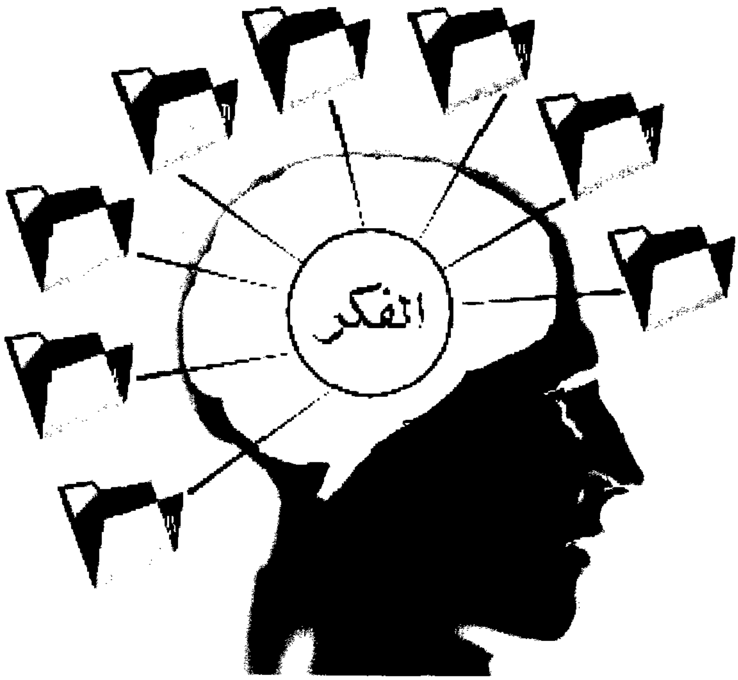
الفكرة ليست لها حدود ولا تتأثر بالوقت ولا المسافات ولا الأماكن . الفكرة عندها القدرة أن تظهر في الصباح أو المساء أو الظهر مهما كانت حالة الطقس أو البلد . الفكرة هي سبب سلوكياتنا وتصرفاتنا وأيضا نتائجنا . بالفكرة قد تكون روحانيا أو لا ، أن تتبنى أسلوب حياة صحية أم لا ، أن تكون أبًا رائعًا أو أما رائعة أو لا ، أن تكون عاملًا أو موظفًا أو مديرًا ممتازًا أو لا . أن تخطط لأهدافك وتحققها أو تدخل في دوامة الأحاسيس السلبية

حتى تصاب بالإحباط . وقد قال عنها بلاتو : «أجداد كل سلوكياتنا هي الفكرة وبها نتقدم وبها نتأخر، وبها نسعد وبها نشقى» .

فحقيقة أنت وأنا وكل إنسان على وجه الأرض وصلنا إلى ما وصلنا إليه اليوم بسبب أفكار الأمس ، وسنصل إلى ما سنصل إليه الغد بسبب أفكار اليوم . وقد قال لي أحد العلماء الذين تتلمذت على أيديهم : «إبراهيم لو أردت أن تكون ناجحا ادرس النجاح وفكر كالناجحين ، وإن أردت أن تكون سعيدا ادرس السعادة وفكر كالسعداء وتذكر أن أفكارك من صنعك أنت فقبل أن تضع فكرة في ذهنك قيمها ، وإن كانت لها فائدة إيجابية تبناها وضعها في الفعل وكن ملتزمًا ومرنًا» .

ومن جولاتي حول العالم وتدريب أكثر من مائة ألف شخص سنويا بفضل الله ﷻ أزداد يقينا بأن نتائج الإنسان سببها أفكاره المتكررة التي يربطها بأحاسيسه حتى تصبح اعتقادًا وعادة يتصرف بها تلقائيا بدون تفكير وتكون السبب في فشله أو نجاحه وسعادته أو تعاسته . حتى في عالم الرياضة نجد لاعب التنس الشهير أندريه أجاسى الذي كان مصنفًا من ضمن أفضل عشرة لاعبين في العالم يخسر من الناشئين الذين يفتقدون للخبرة ، ونصحه الخبراء أن الوقت قد حان لكي يعتزل لأنه تجاوز الثلاثين ولن يستطيع بأي حال من الأحوال أن ينتصر على الشباب الجديد المملوء بالحماس والنشاط والحيوية ، وقال له أحد أصدقائه : لكي تحتفظ بكرامتك وتترك ذكريات إيجابية في ذهن جمهورك يجب عليك أن تعتزل! وكان «أندريه» يتألم من هذا الكلام الذي يعتبر منطقيا ، وسمع صوتًا داخليا يقول له : «لا تنصت لهؤلاء الناس فكل منهم يتكلم من وجهة نظره ، حاول مرة أخرى ولكن غيِّر من أسلوبك وأفكارك» . وبالفعل بدأ أندريه من جديد

فأخذ فترة ابتعد فيها عن الجميع لكي يفكر في هدوء ويخطط لمستقبله ، وبعد مرور شهر قرر «أندريه» أن يشترك في البطولات الدولية حتى آخر يوم في عمره وعين خبيرًا في التنمية البشرية وخبيرًا في الرياضة النفسية واكتشف الجميع السر وراء خسارة أندريه المتكررة وهو أفكاره واعتقاده الشخصي! فكانت أفكاره الداخلية كلها سلبية وتدور حول السن والضعف وعدم القدرة على الانتصار ، وأيضًا كان اعتقاده سلبيا فكان مؤثرًا كبيرًا على أحاسيسه وسلوكياته فكان يبدأ البطولة وهو معتقد داخليا أنه لن ينتصر فكانت النتيجة من نفس نوع أفكاره واعتقاده . وبدأ التدريب . وكان أولا داخليا وذلك بأسلوب يسمى التخيل الابتكاري فكان يتدرب ساعات طويلة على ذلك ، حتى تحول اعتقاده إلى النصر وأصبحت أفكاره إيجابية ومع التدريب النفسي والجسماني والفني أصبح مرة أخرى مصنفًا من أفضل عشرة لاعبين في العالم ، بل أصبح احترام وحديث الناس لأنه استطاع أن ينتصر على نفسه رغم المؤثرات الداخلية والخارجية .



عندما يولد الطفل فهو يأتي للدنيا نقيا تمامًا وكل ملفات عقله روحانية ونقية ، ولا يوجد عنده أي إدراك لأي معنى ولا لأية لغة ولا يدري ما يجري حوله ، ثم يبدأ الوالدان في التكلم معه بتعبيرات وجه وتحركات جسم وتكرار ، حتى يبدأ الطفل في النطق ، ويمر الوقت ويكبر الطفل ويتكون عنده إدراك بسيط لمعنى ما يحدث حوله ، وهذا الإدراك يعطيه معنى لما فهمه ولغة معينة تمثل هذا المعنى ، وهنا يبدأ العقل في فتح ملفات ذهنية لهذا المعنى ، وكلما أدرك الطفل معنى آخر للغة يتكون عنده ملف خاص بهذا المعنى . وكل ملفٍّ خاصٌّ بإدراك ومعنى محدد ، فكلما قابل الطفل تجربة من نفس المعنى يخزنها العقل في نفس الملف الخاص بها .

فمثلا لو كان هناك ملف للحب فكلما وجد الطفل أي شيء فيه معنى الحب يخزنه العقل في ملف الحب، ولو كان هناك ملف للغضب يخزن العقل أية تجربة غضب تمر على حياة الطفل في هذا الملف، ويستمر العقل في فتح الملفات وتخزين كل التجارب المماثلة لكل معنى في الملف الخاص بهذا المعنى فيتكون ملف للحنان، وملف للتسامح وملف للراحة وملف للعصبية وآخر للخوف أو القلق أو الإحباط أو التوتر أو الوحدة أو الضياع وأيضًا ملفات التقدير الذاتي والصورة الذاتية والثقة بالنفس والاستحقاق والفشل والنجاح والسعادة والصبر والالتزام . . . إلخ من ملفات العقل . فتتكون عند الإنسان ملفات عقله بها الإدراك والمعنى واللغة والقيم والاعتقادات والمبادئ، وكلما واجه الإنسان في رحلة حياته تجربة من التجارب فإن المخ يتعرف عليها من الملفات الموجودة به فيخزن المعلومة الجديدة في نفس المكان .

المفاجأة:

لذلك لو شعر الإنسان مثلا بالخوف من شيء ما يفتح له العقل ملفا للخوف من هذا الشيء، وكلما واجه الشخص هذا الخوف سواء بالتفكير فيه أو بوجوده أمامه مباشرة تتصاعد الأحاسيس ويتراكم الخوف في ملف الخوف، فإذا أراد الشخص التخلص من هذا الخوف وبدأ فعلا في العلاج بالتزام تام واستطاع التخلص منه فهنا تأتى المفاجأة . . أنه تخلص من الملف بأكمله لأنه من نفس النوع .

لذلك نرى أن الشخص الذي يبحث عن العلاج من أي شيء سواء كان ذلك قلقًا أو توترًا أو خوفًا أو شعورًا بالوحدة والضياع . . . إلخ يخرج للعالم الخارجي ليجد الحل في شيء موجود عنده هو في داخله فيأخذ الأدوية الكيماوية التي قد تساعد في العلاج ولكن لن تغير هذه الحبوب أو الأدوية الملفات المخزنة بعمق في العقل الباطن .

في يوم جاءت سيدة إلى عيادتي في مونتريال بكندا، وهي من أصل مكسيكي، وكانت محطمة تمامًا بسبب طلاقها من زوجها الذي أحبته وعاشت معه عشرة سنوات أنجبت خلالها ثلاثة أطفال، وكانت حياتها مستقرة حتى لاحظت تغيرًا مفاجئًا من زوجها، فكان يعود للمنزل في ساعات متأخرة وكان عصبي المزاج على غير عادته، واكتشفت أنه على علاقة بفتاة كندية فرنسية وواجهته بالموقف وطلبت الانفصال، وبعد ثلاثة شهور وجدت نفسها منفصلة تعيش في وحدة وخوف وضياع تام، وقررت السفر مع أولادها إلى بلدها المكسيك للتغيير وزيارة الأهل والأصدقاء، وفعلا سافرت لمدة شهرين أحست فيهما ببعض التغيير ولكن عند عودتها إلى مونتريال عادت إليها نفس الأحاسيس القديمة! وبدأت رحلة العلاج وزيارة المختصين من مجالات مختلفة، وكانت تشعر ببعض الراحة لفترة ولكن عندما كانت تنفرد بنفسها كانت تبكي بشدة وتتفجر الأحاسيس السلبية من جديد مما سبب لها الخوف من الوحدة.

وفي عيادتي في مونتريال شرحت لها أن عندها ملفًّا خاصًّا بالحدث بأكمله وأصبح له تفرعات مع ملفات أخرى هي أيضًا مفتوحة ولكي يحدث تغيير شامل يجب أن يحدث من الداخل. وبدأنا رحلة العلاج وفي الجلسة الأولى استخدمت أسلوب الاسترجاع بالعمر وعلاج الذات الشابة وأحست براحة تامة لم تشعر بها من قبل. وفي الجلسة الثانية استخدمت أسلوب قطع الحبل اللاواعي، وهذا الأسلوب خاص بقطع الحبل الذي كان مربوطا مع زوجها حتى تحرر طاقتها منه تمامًا. وفي الجلسة الثالثة استخدمت العلاج بقوة الطاقة البشرية وذلك لتنظيف مراكز الطاقة عندها واتزانها في المناطق السبعة للطاقة في الإنسان. وفي أقل من عشرة أيام استطاعت بفضل الله سبحانه وتعالى

أن تتخلص من هذه التجربة القاسية والجلسة الأخيرة كانت في كيفية بناء مستقبل مشرق بمفردها مهما كانت التحديات . والآن بفضل الله ﷻ عادت إلى حياتها الطبيعية أقوى من أي وقتٍ آخر في حياتها ، وتحولت الملفات السلبية إلى ملفات إيجابية تدعمها وتقويها لما تحتويه من مهارات اكتسبها العقل من هذه التجربة .

هذا مثال من ملفات العقل المخزنة بعمق في العقل الباطن وأنه لكي يحدث أي تغيير متكامل يريده الإنسان يجب أن يبدأ من الداخل وذلك بتغيير الملف الخاص به . وهنا نجد الله ﷻ يقول في كتابه العزيز :

﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [سورة الرعد : ١١] .

فالتغيير لكي يكون متكاملا يجب أن يبدأ الإنسان من الداخل ، فمهما كانت المساعدات الخارجية قوية وفعالة لن تساعدك إلا إذا ساعدت أنت نفسك وذلك بالرجوع إلى الله سبحانه وتعالى ، ثم بتغيير معنى الإدراك الموجود في الملفات الداخلية ، وهنا يكون التغيير شاملا . فعندما تغير إدراكك تغير معنى الأشياء بالنسبة لك وتغير الملفات الداخلية وتغير حياتك ، بإذن الله ، كما تريدها أن تكون .

***

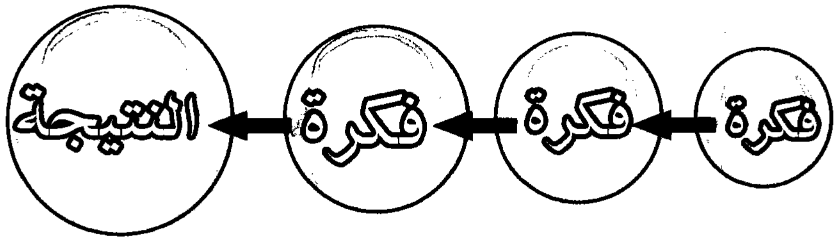
الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية



هل سمعت أحدًا يقول : عندما أستيقظ من النوم في الصباح أشعر بتعب شديد ولكي أفوق يجب أن أشرب فنجان قهوة . أو شخصًا آخر يقول : لو شربت كوبًا من الحليب الساخن أشعر بمغص أو شخصًا آخر يقول : دائمًا في شهر يوليو أصاب بحساسية شديدة في الأنف والحلق تستمر معي طوال فصل الصيف!

للأسف الشديد معظم الناس لا يعرفون أنهم باستخدامهم لهذه الكلمات والأساليب يُكَوِّنون استراتيجيات عقلية سلبية بدون أن يشعروا فتتكون هذه الاستراتيجيات وتتخزن بعمق في العقل الباطن وتسبب لهم الشعور والأحاسيس السلبية .

معنى الاستراتيجية هو متتالية من أفكار محددة وتصورات داخلية وخارجية لتجارب معينة تؤدي إلى نتيجة محددة، فالشخص الذي يقول إنه يصاب بالصداع عندما يستيقظ في الصباح فهو يستخدم متتالية من الأفكار والتصورات الداخلية التي بدورها سببت له الصداع.



أتذكر في وقت كنت فيه في لويزيانا بالولايات المتحدة الأمريكية وكنت أحاضر في فندق هيلتون لافاييت عن فلسفة النجاح وهناك اقترب مني رجل في الأربعينات من عمره، وكان واضحًا أنه مصاب بالإنفلونزا وقال لي: في كل سنة يا دكتور وفي شهر أغسطس أصاب بإنفلونزا حادة تستمر معي طوال الشهر. فسألته: منذ متى وأنت مصاب بهذه الحالة؟ فقال: منذ أكثر من عشر سنوات. فسألته: هل كنت قبل ذلك الوقت في صحة جيدة؟ أجاب نعم. فسألته: هل تتذكر كيف حدث ذلك؟ فقال لا، ولكن عمومًا عندما أعرق بسبب الرطوبة العالية أصاب ببرد شديد وبعدها مباشرة أصاب بالإنفلونزا.

١- في كل سنة (هنا هو وضع الزمان مستمر).
٢- في شهر أغسطس (هنا هو وضع تحديدًا للوقت الذي يصاب فيه، وهذا التحديد مستمر في الزمن ويحدث كل سنة).

٣- أصاب بإنفلونزا (هنا هو حدد نوع المرض الذي يصاب به فأصبح المرض مرتبطًا بالشهر والزمن) .

٤- عندما تكون الرطوبة عالية أعرق وأصاب ببرد شديد (هنا هو حدد السبب والنتيجة) .

٥- بعدها مباشرة أُصاب بالإنفلونزا (هنا هو وضع النتيجة النهائية والواقع الذي يعيش فيه سنويا) .

ما استخدمه هذا الرجل ليس إلا أفكارًا متتالية محددة مرتبطة بالزمان والمكان ومدعمة باعتقاد وتوقع حتى أصبحت حقيقة وواقعًا به وينتظره كل عام في نفس الوقت . . هذه هي الاستراتيجية العقلية .

وفي الواقع إن كل حياتنا وتصرفاتنا ليست إلا استراتيجيات عقلية ونعيش بها في أي مكان أو زمان ؛ فعندنا استراتيجية للنوم نستخدمها لننام أو نستمر مستيقظين ، واستراتيجية للتعامل مع الناس سواء كانوا أقارب أو زملاء أو غرباء عنَّا ، واستراتيجية للأكل وتناول الطعام فهناك من يأكل بسرعة وهناك من يأكل ببطء ، وهناك من يأكل وهو فعلا جوعان وآخر يأكل وهو غير جوعان فهو يأكل لأنه جوعان شعوريا لكي يشعر بالسعادة والبهجة .

تعريف الاستراتيجية العقلية :

هي مجموعة من الأفكار المتتالية والمحددة يربطها الإنسان بزمان أو مكان ويدعمها باعتقاد وتوقع حتى تصبح حقيقة وواقعًا ينتظره في نفس الزمان والمكان .

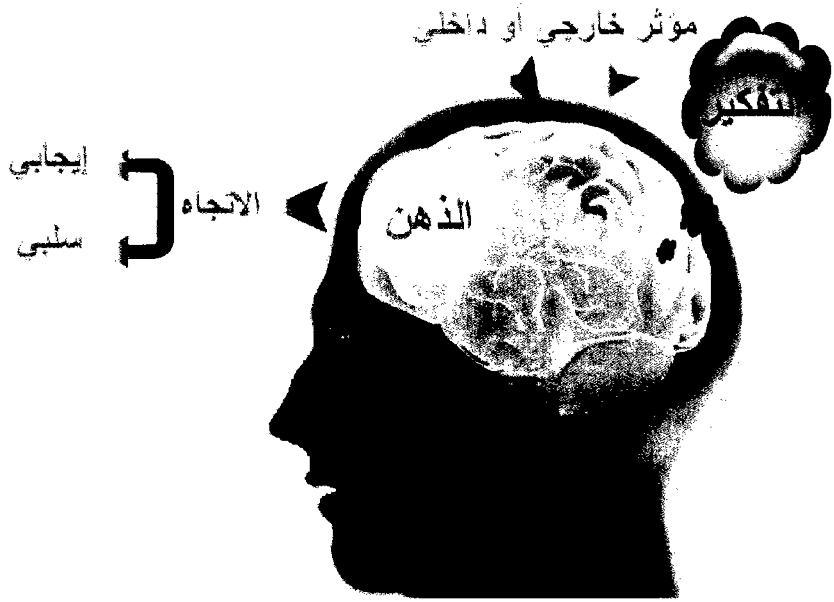
والآن دعني أسألك:

- ما هي استراتيجيتك في النوم؟
- ما هي استراتيجيتك في التعامل مع شخص تحبه وفي التعامل مع شخص لا تحبه؟
- ما هي استراتيجيتك في التعامل مع التحديات والمؤثرات الخارجية؟
- وما هي استراتيجيتك الروحانية والصحية؟

كما ترى: كل شيء في الحياة يتكون من استراتيجيات تتكون من أفكار محددة ومتتالية تؤدي إلى نتيجة يستخدمها الإنسان في حياته.

***

الفكر يؤثر على الذهن



العقل البشري يعمل بالاتجاهات . . بمعنى أن أية فكرة تفكر فيها يأخذها العقل ويسير في اتجاهها ، ويبحث في مخازن الذاكرة عن كل الملفات التي تساعدك وتدعمك في هذا الاتجاه ويجعلك تنجح فيه سواء كان ذلك إيجابيا أو سلبيا .

فأي شيء تفكر فيه يصبح اتجاها للعقل وسيفعل ما يستطيع لكي يجعلك تنجح فيه ، ومن المهم أن تعرف أن أي شيء تدركه وتفكر فيه يجعل الذهن منتبهًا لهذه المعلومة في الحال ، فيقوم بفعل الآتي :

١- الانتباه للمعلومة والفكرة والتعرف عليها .
٢- فتح الملف الخاص بهذه الفكرة من ملفات مخازن الذاكرة .
٣- تحليل هذه الفكرة ومقارنتها بأفكار أخرى مشابهة لها وموجودة في مخازن وملفات الذاكرة .

٤- البحث في كل ملفات ذاكرتك عن المعلومات التي تدعمك وتقوي رأيك .

٥- إلغاء أي معلومات أخرى لا تمت للفكرة بصلة لكي يساعدك على التركيز على هذه الفكرة فقط ، وذلك لأن العقل البشري لا يستطيع التفكير إلا في فكرة واحدة في وقت معين .

فلو فكرتك سلبية عن عملك أو زوجتك أو زوجك سيلغي العقل كل شيء آخر عن هذا الشخص أو هذه المهنة لكي يستطيع الذهن التركيز على هذه المعلومة فقط ، ثم يدعمها ويقويها من كل الملفات المشابهة الموجودة في مخازن الذاكرة .

وهناك قصة طريفة وحقيقية حدثت في مونتريال وكانت مكتوبة في الصحف على أنها خبر اجتماعي وأيضًا فكاهي : في عيد ميلاد زواجهم الخامس والعشرين قال مايكل لزوجته ساندرا : دعينا نحتفل بهذه المناسبة السعيدة ونتعشى في الخارج اليوم . فردت عليه ساندرا : أنت دائمًا تنسى المواعيد ولا تهتم إلا بعملك ومهما كانت المناسبات فأنت دائما متأخر في مواعيدك . فرد مايكل قائلا : «هذا كان في الماضي» ولكن هذه مناسبة أخرى ومهمة بالنسبة لي وسأثبت لك ذلك عندما أعود من العمل الساعة السادسة تمامًا . فقالت ساندرا : أنا مستعدة أصدقك وسأذهب للكوافير وأكون جاهزة الساعة السادسة تماما . وبالفعل كانت ساندرا لابسة أفضل فساتينها وانتظرت مايكل كما وعدها . ومر الوقت وكانت الساعة السادسة وعشرة دقائق وبدأت ساندرا تتأثر بعض الشيء ولكنها قالت في نفسها : إنه من الممكن أن يكون التأخير بسبب خارج عن إرادته . ومرت نصف ساعة ولم يعد مايكل للمنزل وأحاسيس ساندرا تتصاعد سلبيا ، ومرت

ساعة ولم يحضر مايكل ثم ساعتان ولم يعد مايكل ولا حتى اتصل بها لكي يعتذر عن التأخير . وقررت ساندرا أن تلقنه درسًا لا ينساه في حياته فقامت بغلق جميع الأبواب من الداخل ووضعت جهاز الإنذار وأبلغت الشرطة أن هناك شخصًا يحاول الاعتداء عليها وأعطتهم العنوان ، وبسرعة حضرت الشرطة وانتظروا حتى جاء مايكل في الثامنة والنصف ، وعندما أوشك أن يفتح الباب هجم عليه رجال الشرطة وقبضوا عليه ، وهو في دهشة كادت أن تصيبه بسكتة قلبية ، وكان يصيح : هذا بيتي وهنا تقيم زوجتي ، وطلب من رجال الشرطة أن يطرقوا الباب ويسألوا ساندرا لكي يتأكدوا أن هناك سوء تفاهم ، وبالفعل طرق رجل الشرطة الباب وفتحت ساندرا وهي هادئة تمامًا ، وعندما رآها مايكل قال لها : ساندرا هناك سوء تفاهم قولي لرجال الشرطة من أنا؟ وكانت ساندرا صامتة تماما فسألها رجال الشرطة : «سيدتي هل تعرفين هذا الرجل؟» فردت ساندرا بهدوء وقالت : «لا لم أره في حياتي!» ولم يصدق مايكل ما قالته زوجته وكان في ذهول وكأنه يحلم بحلم مزعج حتى بكى من الغضب والحزن ، وهنا قالت ساندرا لرجال الشرطة : «نعم هذا الرجل هو مايكل زوجي وهو لا يهتم بأي شيء إلا بعمله فلا يحترم المواعيد وهو دائم التأخير والشكوى ، واليوم هو عيد زواجنا الخامس والعشرون وقد وعدني أن يكون في المنزل لكي نحتفل بهذا اليوم في الساعة السادسة ، وذهبت أنا للكوافير وتعبت ولبست أفضل فساتيني ولكنه كالعادة لم يعبأ بأي شيء ولم يحترمني وتأخر كعادته ، فقررت أن ألقنه درسًا لا ينساه مدى الحياة!» . فضحك رجال الشرطة وتركوا مايكل وطلبوا من ساندرا أن تدفع مبلغ ألفي دولار غرامة إزعاج للسلطات!

هذا مثل بسيط عن قوة الفكر وكيف أنه يؤثر في ذهن الإنسان ، فلو كانت الفكرة تعبر عن الخوف سيكون كل تركيز الذهن في التخلص من هذا الخوف ،

وذلك بالهروب منه أو بمواجهته والقضاء عليه . ولو كانت الفكرة تعبر عن قلق سيركز الذهن عليه ويبحث عن تدعيم للفكرة ويفتح العقل الملفات التي تساعد الإنسان على تدعيم رأيه ، وقد يكون ذلك السبب في زيادة حدة القلق أو في البحث عن الحل .

وتستطيع أن تقيس على ذلك في كل ركن من أركان الحياة : ففي الركن الروحاني لو كانت الفكرة هي قيام الليل للصلاة وصلاة الفجر في أوقاتها ستجد أن الذهن يركز على ذلك ، ويفتح كل الملفات التي تساعدك على تحقيق هذا الهدف ، وأيضا في الركن الصحي ، لو كانت الفكرة الملحة هي تحسين الصحة ، والوصول إلى الوزن المناسب وربطها بالسعادة ستجد أن تركيز الذهن ينشط ويفتح كل الملفات الخاصة بتحسين الصحة والوصول إلى الوزن المناسب ، ومع الفعل والإصرار والصبر يصل الشخص بإذن الله إلى تحقيق هدفه . ومن ناحية أخرى لو كان الطالب يفكر في الخوف من الامتحانات واحتمال الرسوب سيساعده الذهن على البعد عن هذا المصدر الذي سيعتبره العقل خطرًا على حياته ، وبذلك يزيد قلق وتوتر الشخص وتتصاعد الأحاسيس السلبية لدرجة أن بعض الشباب لا يدخل الامتحان من شدة الخوف!

والآن دعنا نستمر في رحلتنا في قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي لنكتشف معًا أسرار قوة الفكر وكيف أنه يؤثر على الجسد .

***

الفكر يؤثر على الجسد



«العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر» . . هكذا بدأ دكتور هربرت سبنسر محاضرته في كلية الطب بجامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية، ولكي يثبت هذا المبدأ طلب من أحد الطلبة أن يقف أمام الجميع ويتنفس بعمق ثم يغمض عينيه وفعل الطالب ثم بدأ دكتور سبنسر يتكلم بصوت هادئ وبطيء ويعطي تأكيدات للطالب قائلا : «تخيل أن معك في يدك اليسرى ليمونة وأن في يدك اليمنى سكينة حادة وأن أمامك طاولة» وهز الطالب رأسه مؤكدا أنه فعل ذلك فعلا في داخله، وأنه وضع في يده اليمنى السكينة واليسرى الليمونة . ثم طلب منه دكتور سبنسر أن يتخيل أنه يضع الليمونة على الطاولة ويمسكها بيده اليسرى وباليمنى يمسك السكين ويقطع الليمونة نصفين، وفعل الطالب وأكد ذلك بهزة رأسه . ثم طلب منه دكتور سبنسر أن يترك السكينة على الطاولة ويأخذ نصف

الليمونة المقطوعة ويقربها من فمه ويشم رائحتها وهو يقول له : «الآن قرب الليمونة من أنفك وشم بعمق الليمونة واشعر برائحتها في جسمك ، وقربها من فمك وضعها في فمك و اقطمها بأسنانك واشعر بطعمها المز الحاذق اللاذع المر في فمك ، وعصيرها يتساقط من فمك وينزل على شفتك السفلى والعصير يدخل في حلقك ويجعلك تشعر وكأنك ستتقيأ . . .» واستمر دكتور سبنسر في التأكيدات و الإيحاءات التي جعلت جسم الطالب يقشعر وتعبيرات وجهه جامدة ومشمئزة حتى تقيأ فعلا! وهنا طلب منه دكتور سبنسر أن يفتح عينيه وأن يأخذ نفسًا عميقًا ليخرج من الحالة ، ثم سأله ماذا حدث له فرد الطالب : كل كلمة كنت تقولها كنت أفكر فيها ، وأشعر بها بشدة في جسدي وكأن الموقف حقيقي فعلا ، وضحك الطالب وضحك الدكتور وباقي الطلبة ثم شكر الدكتور الطالب ونظر إلى الجميع وكرر نفس الجملة التي بدأ بها المحاضرة :

«العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر» فما تفكر فيه وتقوله لنفسك يأخذه المخ ويفتح الملف الخاص به بما في ذلك تحركات الجسم وتعبيرات الوجه الخاصة بهذا الملف فيشعر الإنسان بجسده يتأثر بسبب الفكرة .

وهناك بحث يقول أنه في خلال الحرب العالمية الثانية أراد هتلر أن يعاقب ثلاثة من جنوده لأنهم لم ينفذوا الأوامر كما ينبغي ، فطلب من المختصين أن يستخدموا معهم عقابًا نفسيا لا ينسوه أبدًا ، فوضعوا كل شخص بمفرده في غرفة صغيرة جدا وتركوا المياه تسقط نقطة نقطة ببطء شديد ، وأخبروا كلا منهم على حدة أنه تنفس صنفًا من أصناف الغازات السامة وأنه لن يبقى على قيد الحياة أكثر من ستة ساعات ، ثم أغلقوا الباب عليهم وتركوهم على هذه الحالة بمفردهم لمدة ثلاث ساعات بعدها فتحوا

الأبواب على كل منهم، فكانت المفاجأة الكبرى وهي أن اثنين من الجنود الثلاثة ماتوا فعلا، وأن الجندي الثالث كان في حالة خطيرة جدا وعلى وشك الموت! وكتب المختصون في أبحاثهم أن الجنود الثلاثة أخذوا المعلومات باعتقاد تام أنهم تنفسوا فعلا سمًا، فكان التركيز كله على ذلك فأرسل المخ الملفات الخاصة بذلك إلى الجسم والأعضاء الداخلية، فزادت ضربات القلب وزادت حدة التنفس وزاد ضغط الدم وتصبب العرق على جبين الشخص وبدأ جسمه يرتعش بشده والفكرة الملحة هي الموت، فتذهب إلى الجسم فتزيد من التشنجات الجسمانية الداخلية والخارجية، فتعود الرسالة إلى المخ فتزداد الفكرة قوة، وتستمر هذه الدورة التي تسببت في الحالة التي وصل إليها الجنود. وكانت نتيجة هذا العمل -رغم قسوته ونقده في الأوساط العلمية- «أن العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر».

وفي المستشفى الرئيسي بسان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية يعالجون المرضى بالضحك، والأخبار الإيجابية وكانت نتيجة هذه الطريقة من العلاج هو ارتفاع نسبة الشفاء بدرجة تتعدى ٣٥٪ فعندما يفكر المريض أفكارًا إيجابية ويبتسم ويتفاءل ويضحك ترتفع نسبة الأندورفين في جسمه مما يساعده على الشفاء، وهنا أيضا إثبات أن العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر.

والآن دعنا نجرب شيئًا سويا.. فكر في شخص تحبه ولم تره منذ فترة طويلة وتخيل أنه أمامك الآن ولاحظ تعبيرات وجهك وتحركات جسمك. الآن فكر في شخص لا تحبه وتخيل أنه أمامك الآن ولاحظ تعبيرات وجهك وتحركات جسمك. هل لاحظت الفرق في الحالتين؟

دعنا نجرب معا شيئًا آخر:

فكر أن الساعة الثانية بعد منتصف الليل وأنت تشاهد التلفاز وكان ما تشاهده هو فيلم رعب وفي خلال ذلك كانت أعصابك مشدودة مع الأصوات التصويرية رن التليفون فجأة! ترى ما الذي حدث لأفكارك وتعبيرات وجهك وتحركات جسمك؟ أعتقد أنك لاحظت الفرق. ولو فكرت أنك في محاضرة وأن المحاضر أخذ مسمارًا ومر به بقوة ومرات متعددة على السبورة ستلاحظ القشعريرة في جسمك..

معنى ذلك أن ما تفكر فيه يركز عليه ذهنك ويفتح من مخازن الذاكرة الملفات الخاصة به فيتأثر به جسمك في الحال، فلو كنت تفكر في شيء يخيفك ستشعر بذلك في جسمك، ولو فكرت في شيء يحبطك ستشعر بذلك في جسمك، ولو فكرت في شيء يسعدك ستشعر بذلك أيضًا في جسمك. هذا عن التفكير، وكيف أنه يؤثر على جسمك ومن ناحية أخرى وضع جسمك يؤثر على مخك ويجعله يفتح ملفا من نفس نوع وضع الجسم، فلو كان وضع جسم الشخص وضع قوة وثقة يأخذ المخ ذلك الوضع ويفتح ملفات الثقة والقوة.

ومن المهم أن تعرف أن العقل عنده القدرة بإذن الله على علاج الجسم ومساعدته على التخلص من الآلام. لذلك من اليوم قرر ماذا تفكر لأن ذلك سيؤثر على جسمك وطاقتك ومدى نشاطك أو عدمه وأيضا لاحظ وضع جسمك لأنه سيؤثر على ذهنك سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا.

***

الفكر يؤثر على الأحاسيس



في رحلتي للعالم العربي ركبت الطائرة من مونتريال في طريقي إلى البحرين ، وبعد أن جلست في مكاني وبدأت الطائرة في الصعود سمعنا الكابتن قائد الطائرة يكلمنا من الميكروفون الخاص به ، وبعد أن سلم علينا وشكرنا على استخدام شركة الطيران ، وصف لنا تفاصيل الرحلة وأن الطائرة ستكون على ارتفاع ١٥٠٠٠٠ قدم ودرجة الحرارة ٨٠ تحت الصفر ، وأن السرعة ستكون ٧٠٠ ميل في الساعة وأن الطائرة ستكون معظم الوقت فوق المحيط وأن طاقم الطائرة سيكون في خدمتكم لو اضطررنا إلى الهبوط ، وأن أجهزة الإنقاذ متوفرة للجميع ، وأن هناك مخارج في كل مكان ، ثم ختم كلمته قائلا : أتمنى لكم رحلة هادئة وسعيدة! مع كل كلمة كان يقولها الكابتن كنت أقرأ الشهادتين وأستغفر الله سبحانه وتعالى وأقرأ القرآن ، ووجدت إحدى المضيفات تتكلم مع زميلتها وتقول لها : على فكرة يا حبيبتي في هذه المنطقة وقعت الطائرة المصرية! ووجدت أحاسيسي تتصاعد والسيدة التي كانت تجلس خلفي بدأت تبكي بحرقة من الخوف حتى اضطررت أن أستخدم معها أسلوب علاج الخوف المرضي حتى ارتاحت تماما والحمد لله . وقررت

أن أفتح التلفاز لتغيير أفكاري وتركيزي وكانت المفاجأة وهي أن الفيلم الذي كانوا يعرضونه على هذه الطائرة كان فيلم «تيتانيك» وهو عبارة عن سفينة ضخمة غرقت في المحيط! وأحسست وكأنني في حلقة من حلقات الكاميرا الخفية! وحاولت النوم بعد ذلك ولم أستطع ولاحظت أن كل تركيزي أصبح سلبيا وأن أحاسيسي تجاه الكابتن والمضيفات كانت أيضًا سلبية، ووجدت أن أفكاري في تصاعد مما أثر على تعبيرات وجهي فكانت تعبيرات حادة تشبه دراكولا! وتحركات جسمي كانت متشنجة وكأنني على وشك الدخول لمباراة في الملاكمة مع ديناصور! ووجدت ضربات قلبي تزداد قوة ومعدتي تصيح وتقلصات في بطني وأحسست بسخونة في صدري، وكنت أفكر كيف أن هذا الطيار وفريقه سببوا لي وللركاب كل هذه الأحاسيس السلبية!

وكما هي عادتي أخذت ورقة وقلمًا وبدأت أكتب عن قوة الأفكار وكيف أنها تؤثر على الأحاسيس وكيف أن الأفكار هي من صنع الإنسان، وأن العالم الخارجي لا يستطيع أن يؤثر في أي إنسان بدون إذنه الشخصي، فأنا الذي قررت أن أشعر بهذا الإحساس وكان عليَّ أنا أن أتحكم في هذا الإحساس وليس العالم الخارجي، وأن الأحاسيس لن تتغير من تلقاء نفسها بل عليَّ أنا أن أقوم بتغيير أفكاري وتركيزي، وفعلا فعلت ذلك فوجدت أحاسيسي تتبع أفكاري وشكرت الله سبحانه وتعالى على هذه المعلومات ونمت بعد ذلك ولم أستيقظ إلا عند الوصول بسلامة الله.

والآن دعني أسألك:

- هل واجهت شيئا مماثلا في حياتك؟
- هل تشعر أحيانًا بأحاسيس سلبية لمجرد التفكير في شيء حدث لك في الماضي؟

- وهل يحدث العكس . . أن تشعر بأحاسيس إيجابية عندما تفكر في شيء جعلك سعيدًا من قبل ؟
- هل توافق معي أن الأفكار تسبب الأحاسيس ، وأن الأحاسيس لن تتغير إلا بتغيير الجذور الموجودة في الأفكار؟

أتذكر في يوم كنت سألقي محاضرة بعنوان «من الخوف إلى الثقة ومن الثقة إلى القوة» وقررنا أنا والشركة المنظمة أن نقدم هذا البرنامج الفريد من نوعه على ظهر سفينة ، فكانت الفكرة رائعة وناجحة ، واستقطبت عددًا كبيرًا من المهتمين من بينهم أشخاص يخافون من الارتفاعات وآخرين يخافون من الماء ، فكنت واقفًا خارج السفينة أساعد الناس في تغيير هذا الاعتقاد وفي التخلص من الخوف ، وبدأنا الرحلة وقبل أن يقدمني أحد المنظمين قال للحاضرين : إن السفينة قد تواجه بعض الأمواج فلو شعر أي شخص بدوخة وإحساس بالقيء فهذا دوار البحر فنرجو أن يطلب الحبوب الخاصة بذلك لكي يستطيع التمتع بالبرنامج . ولم يتم كلماته حتى شعر معظم الحاضرين بدوار البحر وطلبوا الحبوب الخاصة بذلك والتي لم تؤثر تمامًا على بعض الناس وقررنا أن نعود ونكمل البرنامج في الفندق!

وعندما سألني المنظم عما حدث هنأته على قوته وقدرته في إقناع الجميع بدوار البحر فضحك وهو يقول : «غير معقول»!

وهذا مثل آخر من قوة الأفكار وكيف أنها تؤثر على الذهن وتعبيرات الوجه وتحركات الجسم والأحاسيس ، وتزداد حدة حتى تسيطر تمامًا على صاحبها .

والآن دعنا نقوم ببعض التدريبات معا :

- أغمض عينيك ، تنفس بعمق وفكر في شخص تحبه وتخيل أنه يأتي من خلفك ويلمس كتفك اليمين وأنك تنظر خلفك وتجده أمامك . لاحظ أحاسيسك . افتح عينيك وتنفس بعمق .
- الآن أغمض عينيك مرة أخرى وفكر في شخص لا تحب أن تراه على الإطلاق وتخيل أنه يأتي من خلفك ويلمس كتفك الأيسر فنظرت خلفك ووجدته أمامك ولاحظ أحاسيسك . ثم افتح عينيك وتنفس بعمق .
- الآن فكر في تجربة إيجابية من ماضيك وعشها وكأنها تحدث الآن ولاحظ أحاسيسك . ثم تنفس بعمق وفكر في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي البعيد وأثرت عليك سلبيا في ذاك الوقت ولاحظ أحاسيسك .

كما ترى كل تجربة أثرت على أحاسيسك من نفس نوع أفكارك والملف الخاص به .

إن الأحاسيس هي وقود الإنسان ، وهي رد الفعل الطبيعي لما يحدث بداخلنا من أفكار وملفات ذهنية ، ومن نعم الله سبحانه وتعالى علينا أن جعلنا نعرف معنى كل إحساس مهما كان سواء كان إحساسًا إيجابيا كالحب والحنان والسعادة والهدوء والراحة والاسترخاء . . إلخ أو إحساسًا سلبيا مثل الغضب والغيرة والكره والحقد . . إلخ وأعطانا الله سبحانه وتعالى القدرة على التحكم في أفكارنا وقال لنا ﷻ في كتابه العزيز :

﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ﴾ [سورة الرعد : ١١] .

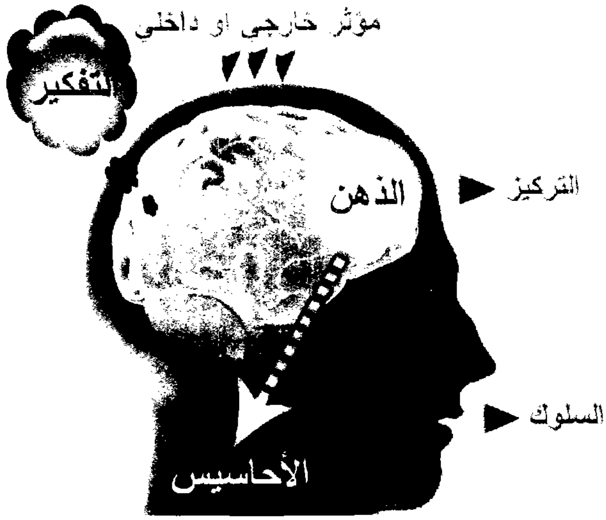
وكلما درسنا العلوم الحديثة نجد قوة هذا المعنى لأن التغيير فعلا من الداخل ، من الأفكار والملفات والصورة الذاتية والتقدير الذاتي ، من القيم

والاعتقادات الراسخة المخزنة في العقل الباطن ، كل ذلك داخلي وكذلك الأحاسيس والشعور والجذور كل ذلك سببه «الأفكار» . لذلك إذا أردت فعلا أن تغير حياتك للأفضل وعندك الرغبة في هذا التغيير ، وقررت أن تبدأ فابدأ من اليوم ولاحظ أفكارك وتحكم فيها وسترىٰ بنفسك الفرق الكبير والتغيير الإيجابي الذي سوف يحدث في حياتك .

ولنكمل رحلتنا معًا في رحلة قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي ونكتشف أسرارًا أكثر عن قوة الفكر وكيف أنه يؤثر في كافة سلوكياتك .

***

الفكر يؤثر على السلوك



حتى الآن تكلمنا عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر على الذهن وتجعلك تركز على الشيء الذي تفكر فيه، وهذا التركيز يسبب لك الأحاسيس، والأحاسيس ستأخذك إلى السلوك، وهنا تظهر على وجهك التعبيرات ويبدأ جسمك في التحرك لكي يدعم الكلام الذي سيخرج من فمك، وكل ذلك سببه الأساسي هو الفكر!

وقد صنف العلماء السلوك إلى ثلاثة أصناف مختلفة، وقبل أن أقدم لك تفاصيل كل سلوك على حدة من المهم أن تعرف قاعدة في غاية الأهمية وهي :

***

«أن الشخص ليس سلوكه»

فالإنسان هو أفضل وأحسن مخلوق خلقه الله سبحانه وتعالى، ولكنه تبرمج بأسلوب حياة وإدراك وقيم واعتقادات سببت له هذا السلوك لذلك فإن أكثر من تسعين بالمائة من سلوكياتنا تلقائية تحدث بدون تقييم أو أي تفكير منطقي لأنها عادةً تعودنا عليها واكتسبناها من العالم الخارجي. لذلك لا تعمم الكلام وتقول أن الشخص كذا سلبي أو زوجتي سلبية أو ابني فاشل لأن ما تصفه هو السلوك وليس الشخص، ومن ناحيةٍ أخرى لا تقل عن نفسك أنك محبط أو قلق أو خائف أو أي سلوك سلبي ولكن افصل بينك وبين سلوكياتك، فأنت لست الخوف أو القلق أو التوتر، ولكن هناك مواقف تجعلك تفكر بالخوف أو القلق وهي حالة لا تدل عليك كأحسن مخلوق عند الله سبحانه وتعالى.

بعد أن عرفنا أن سلوكياتنا لا تعبر عن حقيقتنا كأفضل مخلوقات الله سبحانه وتعالى ولكنها برمجة تبرمجنا بها من العالم الخارجي حتى أصبحت تلقائية. الآن سأقدم لك تفاصيل كل سلوك على حدة:

١- السلوك العدواني أو الهجومي:

وهذا السلوك يتسم بالشراسة لذلك يسميه بعض علماء النفس السلوك الشرس. يحدث هذا السلوك عند الشخص إذا أدرك أن هناك خطرًا عليه أو إذا وجد أن هناك من يمنع عنه شيئًا يريد تحقيقه، ومن الممكن أن يكون سببه الخوف أو التقدير الذاتي الضعيف، أو عدم التحكم في المواقف بأسلوب آخر. وهنا يستخدم الشخص كلامًا حادا وبصوت مرتفع غاضب وبتحركات جسم هجومية مثل قبضة اليد أو الإشارة باليد أو الأصابع

وأيضا تعبيرات على الوجه مثل الضغط على الأسنان أو رفع الحواجب أو تركيز حاد بالعينين . . . إلخ ، ويستخدم الشخص هذا السلوك العدواني لكي يتفادى تحمل المسئولية ويفرض رأيه على الآخرين .

٢- السلوك المطيع أو المستسلم :

هذا السلوك يستخدمه الشخص للأسباب الآتية :

- لكي يتفادى أي نزاع مع الآخرين .
- لكي لا يأخذ المسئولية في مواجهة التحديات .
- لكي يتفادى الخوف من النتائج السلبية التي قد يحصل عليها .
- لكي لا يجذب إليه الأنظار .

ويرجع أسباب هذا السلوك إلى الخوف من المواجهة أو من النتائج التي قد يحصل عليها ، وأيضا بسبب التقبل الاجتماعي الذي قد يكون مهما عند الشخص لذلك فهو لا يريد أن يُغضب الآخرين بل يريدهم أن يتقبلوه فيتنازل عن بعض حقوقه ولا يقول «لا» لأحد وبذلك فهو يشعر بالراحة اللحظية في تفادي المشاكل وأيضا بسعادة في إرضاء الآخرين وتقبلهم له . ومن المحتمل أن يستغله بعض الناس استغلالا قد يؤثر على حالته النفسية .

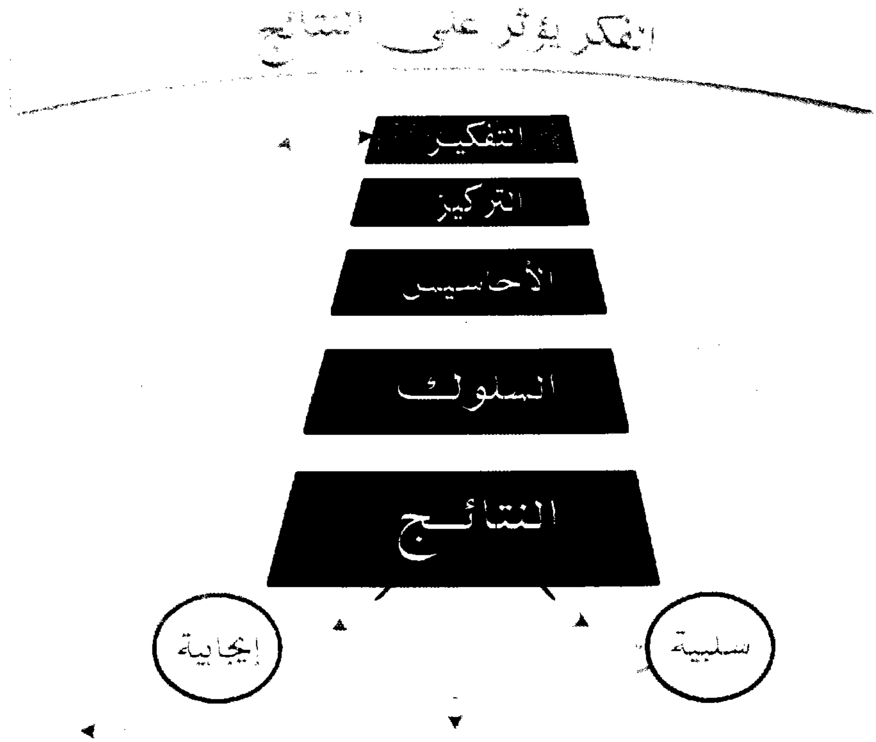
وعمومًا نجد أن الشخص يتخذ هذا السلوك أسلوبًا وطريقة يستخدمها ويتأقلم معها في الحياة وقد يؤدي ذلك إلى شعوره بالإحباط والتعاسة ، وبأنه أقل من الآخرين مما يجعله لا يثق في نفسه وفي قراراته . وفي بعض الحالات قد يصاب الشخص بمشاكل نفسية مثل ضعف التقدير الذاتي والشعور بالفشل والقلق وأيضا الخوف المرضي وعدم الاتزان في الحياة .

٣- السلوك الحازم والواثق من نفسه :

هذا السلوك يختلف بين الرجل والمرأة حسب جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة الأمريكية حيث قيل عنه إن الرجل الذي يتسم بهذا السلوك يكون عنده القدرة على التحكم في الأمور ، والسيادة التامة على نفسه في معاملاته واتصاله بالآخرين . أما عن المرأة فقالوا إن المرأة التي تتسم بهذا السلوك تكون متحكمة ومتزعمة ودكتاتورية وتريد أن تثبت لنفسها وللآخرين أنها قادرة على تحمل المسئولية بقدرتها ومهارتها الشخصية .

أما عن التفسير الحقيقي للسلوك الحازم والواثق من نفسه حسب معهد «لا مالي للأبحاث في نيويورك» فهو حماية المحيط الذاتي بأمانة وإخلاص حسب الاحتياجات والمتطلبات وبناء توافق مع الآخرين واحترام رأيهم وأفكارهم ، وهذا السلوك معروف بأنه مكسب للجميع بالتساوي مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج سواء على الصعيد الشخصي أو المهني ، ويبحث الشخص دائما عن أساليب جديدة لكي يحسن من مهاراته وقدراته لكي يستطيع الاستمرارية في التفوق .

***



الفكرة تؤثر على الذهن وتجعله يركز على المعنى وبذلك يفتح لك المخ كل الملفات من نفس نوع الفكرة وذلك يؤثر على أحاسيسك فتكون مشتعلة أو هادئة حسب نوع الفكرة، والأحاسيس هي وقود السلوك الذي يستخدمه الإنسان في تحركات الجسم وتعبيرات الوجه والحديث وذلك يسبب النتائج التي يحصل عليها الإنسان في هذا الوقت، ثم يأخذ المخ النتائج ويخزنها في الملف الخاص بها في مخازن الذاكرة، فتصبح الفكرة أقوى وأعمق وتبدأ الدورة من جديد من الفكرة إلى التركيز إلى الأحاسيس إلى السلوك إلى النتائج وهكذا إلى الأبد. فإذا رأى الشخص أن النتائج التي يحصل عليها لا تساعده في التقدم في حياته بل تسبب له متاعب نفسية ومادية، وأراد أن

يحصل على نتائج أخرى إيجابية يجب عليه أولا أن يحدث التغيير في الفكرة الأساسية التي وضعها في ذهنه وكررها أكثر من مرة حتى أصبحت اعتقادًا راسخًا . وهذا يذكرني بقصة الصديقين سمير ومنعم اللذين قابلتهم في إحدى جولاتي في العالم العربي :

بعد عشر سنوات من العمل والجهد في شركة من شركات التأمين قررت الإدارة دمج بعض الأقسام وذلك لخفض المصروفات الكبيرة التي أثرت على الشركة تأثيرا سلبيا ، وبسبب هذا الدمج كان لابد من التخلص من بعض الموظفين ، وبين الذين وقع عليهم الاختيار سمير ومنعم وذلك بسبب مبيعاتهم المنخفضة ، وكانت الصدمة عنيفة للصديقين اللذين كانا يعتقدان أنهما من المتميزين في الشركة . وخرج الصديقان وهما في دهشة مما حدث لهما ، ولكن سرعان ما بدأ سمير يفكر في الحل وقال لصديقه : تأكد أن الله سبحانه وتعالى لن يتركنا أبدًا فالرزق بيده وحده فلا تخف يا منعم ، بل علينا من الغد أن نبحث عن عمل آخر ، وكما وجدنا هذا العمل نستطيع بإذن الله أن نجد عملًا غيره . وكان صوت سمير مملوءًا بالأمل والثقة . ولكن منعم كان منهارًا تمامًا ورد على صديقه قائلا : أنت دائما تحلم يا سمير ، كيف نجد عملًا آخر الآن ألا تنظر حولك؟ لا يوجد وظائف خالية والمنافسة على الوظائف قوية جدا أعتقد أننا لن نجد شيئًا ومن الأحسن أن نسافر إلى أي بلد آخر . ورجع الصديقان كل منهما إلى منزله . وفي اليوم التالي بدأ سمير في البحث عن عمل ولم يجد ولكنه لم ييأس أبدا ومر عليه أسبوع وهو يسمع نفس الجملة : لا توجد وظائف خالية أو اترك لنا سيرتك الذاتية وسوف نتصل بك لو جد جديد! وقرر سمير أن يقبل أي عمل في أي تخصص آخر طالما أن هذا العمل لا يغضب الله سبحانه وتعالى .

وبالفعل وجد عملًا كموظف بسيط في أحد البنوك وكان في منتهىٰ السعادة، وكان كل يوم يتقدم أكثر ويتعلم أكثر حتىٰ حصل علىٰ وظيفة أعلىٰ وبمرتب أعلىٰ، واستمر سمير في الكفاح متوكلا علىٰ الله سبحانه وتعالىٰ حتىٰ أصبح مديرًا للفرع. ومن ناحية أخرىٰ لم يحاول منعم أن يبحث عن عمل وكان يعيش في الماضي وما حدث له وكان دائم الشكوىٰ ويكرر نفس الجملة: «لقد طردوني ظلمًا!» وكانت حالته النفسية تسوء يومًا بعد يوم حتىٰ أصيب باكتئاب حاد مما سبب له شعورًا بالوحدة والضياع لدرجة أنه حاول الانتحار أكثر من مرة وأصبحت حياته سلسلة من الآلام والأمراض النفسية وأصبح زبونا مستديما عند الأطباء النفسيين والمستشفيات، وأصبح يخاف من كل شيء ويشك في الناس حتىٰ أقرب الناس إليه، وكان يرفض أي تغيير حتىٰ ولو كان بسيطًا فكان ينام لساعات طويلة وعندما يستيقظ من النوم يجلس أمام التلفاز بالساعات يشاهد أي شيء لكي لا يفكر في التغيير.

وهذا مثال بسيط عن قوة الفكر وكيف أن فكرة واحدة سواء كانت سلبية أو إيجابية تتسع وتنتشر من نفس نوعها وتفتح لك كل الملفات الخاصة بها منذ الولادة وحتىٰ هذه اللحظة، وكيف أنها تجعل كل تركيزك يتجه إليها وذلك يؤثر علىٰ أحاسيسك وسلوكياتك التي ستؤثر بدورها علىٰ نتائجك وتجعل الملف الخاص بها يزداد قوة وعمقًا في برمجتك الذاتية في العقل الباطن.

الفكرة لها القدرة أن تجعل الطالب مجتهدًا فيذاكر بجهد ويسهر الليالي وينجح بتفوق، أو تجعله لا يذاكر بل علىٰ العكس يكره الدراسة والمدرسين فلا يبذل أي مجهود لكي ينجح مما يؤدي إلىٰ رسوبه في الامتحانات. والقصص في المجال الدراسي لا حد لها وكلها نجد جذورها في الأفكار.

وفي الحياة الزوجية نجد أن فكرة واحدة سلبية لها القدرة أن تكون السبب في الطلاق وأيضًا لها القدرة أن تجعل حياة الزوجين متزنة وسعيدة. والفكرة من الممكن أن تجعل الأم رائعة في تربية أولادها أو تجعلها تركز على السلبيات مما يسبب لها العصبية الزائدة والانهيار. وكذلك في كل الحرف والمهن مهما كانت إمكانيات الإنسان ومهما كان عنده من المال أو العلاقات فإن أفكاره ستكون السبب في نتائجه وفي سعادته أو تعاسته.

ونجد المريض نفسيا الذي يعيش حياته في دوامة تحديات الماضي ولا يتحرك إلا ومعه حبوب الأعصاب، ومن وقت لآخر يطلب من طبيبه أن يعطيه حبوبًا أقوى لأن الأدوية التي يأخذها لم تعد فعالة، ونجده دائم الشكوى من الأطباء وبأنهم لم يستطيعوا مساعدته وعلاجه، فيبحث عن أي شيء أو أي شخص لكي يساعده. ولكنه لا يفعل الشيء الأساسي الذي فيه خلاصه من هذه الدائرة المفرغة وهي تحمل مسئولية حياته فيبدأ بتغيير نشاطاته اليومية ويتعلم من تحديات الماضي ويحدد أهدافه ويبدأ في تحقيقها فيشعر بالإنجاز وبتحقيق الذات، وكل ذلك يحدث عندما يقرر الشخص أن يغير أفكاره السلبية إلى إيجابية.

وهناك حكمة صينية تقول: «لو فعلت نفس الشيء ستحصل على نفس النتيجة..» فالفعل يسبب رد فعل من نفس نوعه وقد سمى ذلك الفيلسوف الإغريقي سقراط بـ«قانون السببية» فالبذور التي تزرعها تعطيك المحصول من نفس النوع: فلو زرعت بذور التفاح ستحصل بإذن الله على تفاح، ولو زرعت بذور العنب ستحصل بإذن الله على عنب وهكذا مع الأفكار: لو زرعت في ذهنك بذور التفكير السلبي سيكون محصولك ونتائجك سلبية، ولو زرعت في ذهنك بذور الحب والتسامح سيكون محصولك من نفس النوع.

فأية فكرة تضعها في ذهنك ستتحول إلى التركيز ثم الأحاسيس ثم السلوك ثم النتائج من نفس النوع ، وسوف تستمر في الحصول على نفس النتائج ولن يحدث التغيير إلا لو قررت قرارًا قاطعًا بتغير الجذور التي بدأتها وهي الأفكار . كما قال الفيلسوف بلاتو : «**غير أفكارك تغير حياتك**» .

***

الفكر وتأثيره على الصورة الذاتية



دكتور ماكسويل مولتز أخصائي في جراحة التجميل وأيضا كاتب معروف عالميا في تخصصه عن الصورة الذاتية. كتب في كتابه «سيكو سيبرنتك Psycho Sybernetics» أن كل إنسان يرسم في داخله صورة عن نفسه في جميع أركان حياته، وحكى قصة عن الشابة ناتالي التي كانت تعاني من تشوه في أنفها فأصيبت بإحباط وخجل فابتعدت عن الناس وتركت المدرسة وأصبحت تعيسة جدا مما جعل والدها يلجأ لدكتور مولتز لكي يجري لها جراحة تجميل في الوجه وبالفعل أجريت لها الجراحة بنجاح كبير، وكان كل من يرى ناتالي يهنئها على التغيير ولكنها لم تكن سعيدة على الإطلاق ولم تر أي تغيير في وجهها. وعندما سألها دكتور مولتز: هل ترين الفرق بين أنفك الآن وفي الماضي؟ ردت ناتالي نعم أرى أن هناك فرقًا ولكني لا أشعر بهذا الفرق!

وكتب د. مولتز تعليقه على ذلك بأنه كان عليه أولا أن يحدث تغييرا في الأفكار التي تسببت في الصورة الذاتية التي رسمتها ناتالي لنفسها في داخلها ثم يقوم بعد ذلك بإجراء العملية الجراحية لكي يحدث التغيير الخارجي.

الصورة الذاتية تعتبر من أسباب التغيير أو عدمه فنجد الشخص السمين الذي يريد أن ينقص وزنه بكل الطرق المتاحة، ولكنه لا ينجح في تحقيق هدفه؛ لأنه يريد التغيير من الخارج بدون أن يحدث التغيير أولا من داخله

حتىٰ يرىٰ نفسه داخليا وباعتقاد تام بالوزن الذي يريده. وأيضا نجد المدخن الذي يريد أن يقلع عن التدخين فيستخدم شتى الوسائل المتواجدة في الأسواق، وقد ينجح لفترة، ولكنه عندما يواجه أي تحدٍّ من تحديات الحياة يعود مرة أخرىٰ للتدخين، وذلك لأن صورته الذاتية التي رسمها عن نفسه في داخله بأنه مدخن لم تتغير.

في عيادتي في مونتريال قابلت سيدة في الثلاثينات من عمرها متزوجة وعندها أربعة أطفال وكانت تدخن أكثر من خمسين سيجارة يوميا حتىٰ أصيبت بجلطة ولكن الله ﷻ أنقذها فلم يحدث شيء يذكر، فكانت الجلطة مجرد إنذار لها من الله ﷻ لكي تبتعد عن هذه العادة السيئة، وبالفعل ابتعدت تماما لمدة ستة أشهر ولكنها عادت للتدخين مرة أخرىٰ بسبب انفصالها عن زوجها، ومنذ ذلك الحين وهي تدخن بشراهة وحاولت أشياء وأساليب عديدة ولكنها لم تحقق هدفها في الإقلاع عن التدخين. وفي عيادتي بمونتريال دار بيني وبينها هذا الحديث:

سألتها: «هل التدخين مهم بالنسبة لك؟» قالت: «نعم لأنها عادة تعودت عليها منذ أن كان عمري خمسة عشر عامًا وأنا الآن عمري خمسة وثلاثون عامًا فأصبحت السيجارة جزءًا من حياتي. ثم قالت: وأحيانًا أشعر أنها تريحني وتساعدني علىٰ تغيير تركيزي فلا أفكر في المشاكل التي تحيط بي من كل جانب وكأن السيجارة هي صديقي الذي أستخدمه في الهروب من نفسي!» ثم سألتها: «هل تعتقدين أنك قادرة علىٰ الإقلاع عن التدخين؟» فأجابت بسرعة: «حاولت كثيرًا ولم أنجح والآن لا أعتقد أنني قادرة علىٰ ذلك». وسألتها: «لو حدث أنك أقلعت فعلا عن التدخين، هل ترين نفسك بدون السيجارة؟» أجابت: «لا علىٰ الإطلاق فأنا أرىٰ

نفسي مدخنة منذ أكثر من عشرين عاما ولا أعرف كيف كنت قبل ذلك!» . وسألتها : «هل تدخنين أمام أولادك؟» فردت بسرعة : «طبعا لا وأضافت لا أريد أن يدخن أولادي ولا أريد أن أكون السبب في ذلك وكلما فكرت في هذا الأمر أشعر بألم شديد في صدري . وأيضًا لا أدخن أمام والدي أو أخواتي ولا في الطيارات أو الأماكن الممنوع فيها التدخين» .

واستمرت أسئلة التقييم لمعرفة روتينها في التدخين بالنسبة للوقت والمكان والأحاسيس ونسبة اعتقادها وصورتها الذاتية وتقديرها الذاتي والأوقات وأيضا الأشياء التي تمنعها عن التدخين . . . الخ ، وكان علينا في البداية أن نحدث تغييرًا في الاعتقاد ثم في الصورة الذاتية وربط الألم بالتدخين في العقل الباطن ، وبعد ذلك الإنجاز التدريجي وتغيير العادة بشيء آخر مهم بالنسبة لها . وبفضل الله سبحانه وتعالى ابتعدت تماما عن التدخين .

كما ترى الصورة الذاتية قد تكون من أهم أسباب النجاح أو الفشل وأيضا السعادة أو التعاسة .

وهناك مؤثرات قوية تؤثر على الصورة الذاتية ، من هذه المؤثرات : وسائل الإعلام فقد نجد في إحدى الفضائيات برامج عروض الأزياء وكيف أن العارضات يتمتعون بأجسام نحيفة تجعل بعض الفتيات يُرِدْنَ أن يكون عندهنَّ نفس الجسم فيضعون أنفسهن في «ريجيم» قاس حتى يصاب بعضهن بمرض الأناريكسيا وهو الخوف من الطعام حتى لا يزداد وزنهن .

وهناك حكمة أفريقية تقول : «لو العدو الداخلي ليس له وجود فالعدو الخارجي لا يستطيع إيذاءك» بمعنى أن أكبر عدو للإنسان هو نفسه كما قال أرسطو : «مشاكلي مع نفسي تتعدى بمراحل مشاكلي مع أي مخلوق آخر» وكل ذلك سببه الأول والأخير هو الأفكار التي كانت السبب في الصورة الذاتية .

الفكر وتأثيره على التقدير الذاتي



كتبت دكتورة كارولين ميس في كتابها «لماذا يمرض الناس ولماذا لا يعالجون» : «التقدير الذاتي قد يكون من الأسباب الرئيسية في تعاسة أو سعادة الإنسان لأنه يتعامل مع الشعور والأحاسيس وإذا كان الشخص متقبِّلًا نفسه ويقدر نفسه أم لا» . وقال دكتور ناتانين براندن الدكتور في علم النفس التحليلي ومن المختصين في علاج التقدير الذاتي : «التقدير الذاتي الضعيف هو السبب الأساسي وراء الإدمان و معظم السلوكيات السلبية» .

التقدير الذاتي الضعيف يحدث للإنسان لأسباب متعددة من أخطرها عدم الشعور بالحب والحنان ، فعندما يشعر الإنسان أنه غير محبوب يفقد التوازن ويبحث عن أي شيء يعوضه عن هذا الحب ، فمن المحتمل أن يهرب إلى المخدرات أو الخمور أو السلوكيات السلبية بأنواعها أو مشاهدة التلفاز لساعات طويلة بدون هدف محدد غير إضاعة الوقت ، أو البعد عن الناس أو النوم لساعات طويلة . وأيضا شراء أشياء لا يحتاجها ولكنه يشعر بحب ذاتي في عملية الشراء نفسها . وعدم شعور الشخص بأنه محبوب يجعله يشعر بالوحدة كأنه منبوذ من الناس فيسبب له ذلك انعكاسًا نفسيا يؤدي إلى عدم ثقته بنفسه أو بالآخرين .

وهذا يذكرني بقصة هزت كياني تماما عندما كنت في زيارة إحدى البلاد في جولاتي حول العالم ، أن سيدة في الأربعينات من عمرها جاءت لمقابلتي

وهي تبكي بحرقة وتشتكي من ابنتها التي تعاني من مشاكل نفسية ولا تهتم بنفسها أو دراستها وكل يوم تزداد سلوكياتها سوءًا . وسألت الأم : هل لها أخوات؟ قالت : نعم أربعة أولاد . فسألتها : هل يوجد بينهم من يتصرف بنفس الطريقة؟ أجابت الأم : لا فقط هي . وطلبت مني مقابلة هذه الفتاة التي تسبب لها مشاكل لا حصر لها منها انفصالها عن زوجها! .

وطلبت مقابلة هذه الفتاة وعندما قابلتها كانت لا تتعدىٰ السادسة عشرة من عمرها هادئة جميلة في وجهها حزن عميق وقبل أن أسألها أي سؤال تكلمت هي وقالت : «لا أحد يحبني لا أحد ، بل كلهم يكرهوني وحتىٰ لا يريدوني معهم!» وبصوت هادئ سألتها :

«من الذي لا يحبك بالتحديد؟»

فقالت : «أمي فعندما كنت صغيرة قالت لي بغضب : «أنا لا أحب البنات يا ريتك كنت ولد»! فشعرت أنني وحيدة تمامًا في هذه الدنيا فلو كانت أمي نفسها تقول لي ذلك فمن إذن يحبني؟»

فقلت لها : «أنا أشعر تمامًا بك وسألتها : كيف تقضين وقتك ؟»

قالت : «لا أفعل أي شيء محدد ولماذا أفعل أي شيء أو أنجح ، فأنا لا أشعر بأي إنجاز في حياتي وأخواتي يضربوني وهم يخرجون أي وقت يريدون أما أنا فممنوع عني الخروج أو الاشتراك في أي نادٍ أو أي نشاط» . ثم قالت بحدة : «طالما أرادت أمي أن أكون ولدًا فأنا ألبس مثل الولد وأتكلم مثل الولد وأيضا أصاحب الأولاد!!» ثم قالت : «كانت تعتقد أمي أنني لا أستطيع الخروج ولكنها اكتشفت أنني أخرج في الليل عندما ينام الجميع .

وقلت لها إنني أدخن أكثر من أربعين سيجارة يوميا وأيضا أصبحت مدمنة مخدرات وأستطيع أن أحصل عليها في أي وقت، وفي أي مكان أكون موجودة فيه!» ثم أضافت: «طالما لا يحبني أحد ولا يريدني أحد فأنا حرة في أي شيء أفعله ولا يهمني أحد لأنني أكرههم جميعا!».

وعندما علمت الأم بذلك قالت: «لا أتذكر أنني قلت ذلك ولو حصل فعلا فلم أكن أقصد ما قلت فأنا أحبها مثل أختها بل يمكن أكثر!».

وهذا مثل عن التقدير الذاتي الضعيف الذي قد يكون سببه عدم الشعور بالحب والحنان والذي قد يحدث من أقرب الناس إلينا بدون قصد.

ما هو التقدير الذاتي؟

هو إحساس الشخص عن نفسه، ورأيه في نفسه وسمعته مع نفسه، وله ثلاثة جذور أساسية:

١- التقبل الذاتي: أن يتقبل الإنسان نفسه كما هو، يتقبل شكله فلا يشعر أن هناك جزءًا منه لا يحبه سواء كان جسمانيا أو شخصيا، ويتقبل عائلته فلا يشعر أنه لا يحب عائلته ويتمنى أن يكون من عائلة أخرى. وأيضا يتقبل وطنه، وهنا قد يسافر الشخص إلى الخارج لأنه لا يحب وطنه ولا يشعر معهم بالانتماء، وقد يسبب له ذلك تقليد العالم الخارجي وسلوكياتهم مما يجعله يشعر ببعض الراحة الوقتية، ولكن على المدى البعيد لن يعرف من هو حقيقة لأنه لن يستطيع أن يكون واحدا من هذه النوعية من الناس ومن ناحية أخرى لا يحب وطنه! وهذا من ضمن الأسباب التي تجعل الإنسان يشعر بالضياع مهما كان ناجحا.

٢- القيمة الذاتية : وهنا يشعر الشخص أن له قيمة وأنه عضو مهم في المجتمع وعنده القدرة على الإنتاج والتقدم والإنجاز ، وأن حياته لها معنى ، وأن ما يفعله مفيد ومهم وأنه يجد تقديرا من الآخرين عن قيمته وقيمة ما يفعله . وهنا لو شعر الشخص أنه لا يجد تقديرًا من العائلة أو مدرسيه أو مديريه يشعر بعدم الاتزان وبالشعور بالتمرد والغضب والعصبية الزائدة أو بالبعد عن الجميع والهروب منهم وتجعله حساسا لأي رأي يقال عنه لأنه يشعر أنه أقل من الآخرين وأن مهما عمل لن يجد التقدير .

٣- الحب الذاتي : بمعنى أن يحب الشخص الهدايا التي أنعم الله سبحانه وتعالى عليه بها فمهما كان طوله أو لون جلده أو شكله ، فهو يحب كل جزء فيه كما هو . ومن الأسباب الأساسية في الحب الذاتي أو عدمه هو البرمجة الأولى التي تبرمج بها الطفل من الوالدين وحملها معه في حياته وفي اتصالاته مع العالم الخارجي . وكل هذا سببه الأساسي وجذوره الموجودة في العقل الباطن هو الفكرة التي بدأتها ولكي يحدث تغيير في التقدير الذاتي يجب أن يحدث تغيير في الأفكار .

***

الفكر وتأثيره على الثقة في النفس



الثقة في النفس هي الفعل مع الاعتقاد أنه مهما كانت التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية، ومهما كانت الحالة النفسية أو المادية أو الشخصية، سيصل الشخص بإذن الله إلى تحقيق هدفه. الثقة هي القوة الذاتية التي تدفع الإنسان إلى التقدم والنمو والتحسن المستمر، وبدون الثقة يعيش الإنسان في ظلال الآخرين ويشعر بالخوف من الفشل ومن المجهول؛ فلا يجرؤ على أي تغيير يجعله يخرج من حيِّز منطقة الراحة والأمان التي تعود عليها، فمن الممكن أن يكون الشخص تعيسًا جدا في عمله ودائم الشكوى من رئيسه ومن عدم التقدم، ولكنه لا يجرؤ على التغيير لخوفه من الفشل! وقد نجد زوجة تعيسة جدا في زواجها ولا تحاول أن تحدث أي تغيير إيجابي في حياتها، سواء كان ذلك بتغيير أسلوب حياتها مع زوجها أو حتى الخروج المتكامل! وقد نجد الطالب الذي يذاكر ويجتهد وفي يوم الامتحان يفكر في الفشل فيكون ذلك السبب في ضياع ثقته وبالفعل رسوبه في الامتحان. وأيضا الرياضي الذي يفقد ثقته لا يفوز لأن الفوز يحتاج لثقة بجانب التدريبات النفسية والذهنية والجسمانية.

ومن الممكن أن يكون الإنسان واثقًا من نفسه في شيء معين، ولكنه يصادف تحديًا في حياته يجعله يعتقد أنه فاشل وبذلك فهو يفتح في ذهنه ملفًا للفشل في هذا الشيء.

وفي جولة من جولاتي حول العالم كنت أنا وزوجتي نزور لويزيانا في الولايات المتحدة الأمريكية ، وكنت أقدم برنامجًا عن القوة الذاتية والثقة في النفس ، وبعد انتهاء البرنامج تجمع حولي بعض المتدربين قالت لي سيدة في الثلاثينات من عمرها : «دكتور إبراهيم أنا عندي خوف من الزواج فقد تزوجت مرتين وفشلت في زواجي ، وأنا أرفض أي شخص يتقدم لي لأنني لا أثق في أحد ولا في نفسي وأعتقد أن زواجي سينتهي بالفشل!»

وقال شاب في العشرينات من عمره : أنا كنت متميزًا جدا في الدراسة وكانت نتائجي فوق التسعين بالمائة ودخلت كلية الطب كما كنت أريد ، ولكن في الكلية رسبت في مادتين ، ومنذ هذا الوقت فقدت الثقة في نفسي ، وأصبحت أخاف من الفشل بطريقة لم تكن تخطر لي على بال وأشعر بالضياع التام!

وقال رجل في الأربعينات من عمره : «أنا كنت أملك مطعمًا صغيرًا وكنت ناجحًا جدا فقررت أن أتوسع وبالفعل اشتريت مكانًا أكبر وصرفت مبالغ طائلة في المكان الجديد والتسويق و الإعلام ، ولكن للأسف لم أحصل على النتائج التي كنت أتوقعها ، ولكني لم أيأس وعملت ليلًا ونهارًا ولكن النتائج كانت كما هي بدون تحسن ؛ فلم أستطع دفع ديوني للبنوك فحجز علي البنك وأخذ مني المطعم ، والآن أعمل كموظف في مطعم متواضع جدا وأملي أن أفتح مطعمًا آخر ، ولكني أشعر بضعف شديد في ثقتي بنفسي لذلك لم آخذ أي خطوة إيجابية لتحقيق هدفي!» .

هذه القصص الثلاثة تعطيك فكرة جيدة عن ضعف الثقة في النفس وكيف أن تحديات الحياة قد تؤثر على أفكار الإنسان وتجعله يفكر بطريقة سلبية تسبب له اعتقادًا سلبيا عن نفسه وقدراته وتجعله سجينا في زنزانة سجن أفكاره السلبية التي قد تؤثر على كل أركان حياته .

ومن ناحية أخرىٰ نجد أن الأفكار الإيجابية تساعد علىٰ بناء الثقة في النفس مما يؤدي إلىٰ الفعل الإيجابي الذي يساعد الشخص علىٰ التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعبًا . وكان محمد علي الملاكم الشهير يقول ويكرر لنفسه دائما : «أنا ملاكم رائع ، مهما كانت الظروف أنا ملاكم رائع ، أنا أفضل ملاكم في العالم» وعندما سئل في مقابلة تليفزيونية : لماذا يقول هذا الكلام ويكرره؟ أجاب : «لأن ذلك يعطيني الثقة في نفسي ويقوي عزيمتي ويجعل تركيزي علىٰ المكسب حتىٰ ولو كانت هناك خسارة سأتعلم منها وأتدرب بطريقة أفضل حتىٰ أكسب» ثم قال : «الأفكار خطيرة جدا وقد تكون السبب في الخسارة أو المكسب لأنها جذور الثقة في النفس» .

ونفس الشيء تكرر مع مايكل جونسون الأمريكي لاعب السلة الشهير عندما كان في حفلة تكريم له قال : «من أهم أسباب نجاحي هو المهارات الذهنية ، فأنا أضع الأفكار الإيجابية في ذهني وأربطها بأحاسيسي وأتخيل نفسي وأنا متمكن وواثق من نفسي تحت أي ظرف من الظروف التي قد تقابلني ، وبذلك فأنا أساعد ذهني أن يساعدني في تحقيق أهدافي» .

وأتذكر في وقت كنت فيه في "كاب كود" بالولايات المتحدة الأمريكية لأدرس التنويم بالإيحاء الكلينيكي ، وبعد الانتهاء من الدراسة التي كانت حوالي عشر ساعات يوميا لمدة عشرة أيام ، سمعت عن أن هناك فتاة صغيرة عمرها تسع سنوات حصلت علىٰ جائزة أفضل بائعة في أمريكا ؛ لأنها باعت أربعين ألف علبة بسكويت في أقل من ستة أشهر ، وأنهم سيعرضون حفلة التكريم وتوزيع الجوائز في التلفاز في الثامنة مساءً فطبعًا شاهدت البرنامج بأكمله ، وكنت مندهشًا من قوة ثقة هذه الفتاة الصغيرة في نفسها . وعندما سألها المذيع بعد أن استلمت جائزة أفضل بائعة في أمريكا كيف استطعت

أن تبيعي كل هذه الكمية الهائلة في فترة تعتبر بسيطة فأجابت الفتاة وقالت : «والدي توفي وأنا عمري خمس سنوات وكنت أحبه جدا وأحسست بالوحدة الشديدة وأصبت باكتئاب حاد ، ولكن بفضل الله سبحانه وتعالىٰ ثم بمساعدة أمي التي أحبها جدا استطعت أن أتغلب علىٰ نفسي ، وعلمت أن والدتي مريضة بالسرطان وأن الأطباء قالوا إنها لن تعيش أكثر من سنة ، وأحسست بالضياع التام وكنت أعرف أن أمي لم تسافر في أي مكان في العالم ، وأن حلم حياتها هو أن تزور بعض البلاد الأخرىٰ ، وعلمت أن هناك مسابقة في المبيعات والجائزة فيها عبارة عن عشرين ألف دولار وجولة حول العالم ، فقررت أن أربح هذه المنافسة مهما كانت التحديات ، وذلك من أجل أمي الحبيبة . وتقدمت فعلا ولكن أعضاء لجنة التقييم رفضوني لصغر سني وعدم خبرتي في المبيعات ، ولكنني لم أيأس وأصررت حتىٰ لم يجدوا أمام إصراري غير الموافقة ، وبالفعل بدأنا وكانت خطتي هي أن أدق علىٰ كل باب أراه أمامي وأقول للناس : أنا فتاة عندي تسع سنوات وأمي مصابة بالسرطان وقال الأطباء إنها لن تعيش أكثر من سنة وحلم حياتها أن تسافر حول العالم قبل أن تموت ، وأنا هنا أبيع علب البسكويت هذه لكي أربح الجائزة لكي تسافر أمي» . ثم أضافت الفتاة : «ثم أقترب من الزبون وأنظر في عينيه وأسأله بصوت حنون وبثقة تامة في نفسي : كم علبة تريد حضرتك لكي تساعدني أن أحقق لأمي حلمها؟ وبذلك كنت أبيع بمعدل خمسة علب في كل بيت أزوره» .

وعندما انتهى البرنامج نظرت الفتاة مباشرة في الكاميرا لكي توجه رسالتها لجمهور المشاهدين وقالت : «لقد سمعتم قصتي وتعرفون أن كل ما أفعله هو لكي أساعد أمي الحبيبة لكي تحقق حلمها فكم علبة تريدون؟!» وتحت دهشة الجميع استطاعت أن تنتهز هذه الفرصة وكسبت عطف

الآلاف من المشاهدين الذين كانوا يشاهدون هذه الفتاة النابغة الواثقة في نفسها وباعت سبعين ألف علبة أخرى من البسكويت . وذلك يرجع إلى اعتقادها التام في هدفها وثقتها في نفسها أنها مهما كانت التحديات أو الظروف ستربح بإذن الله الجائزة .

وهذا مثال عن قوة الفكر وكيف أنه يمثل جذور الثقة في النفس . لذلك إذا أردت فعلا أن تكون ثقتك في نفسك عالية وقوية ازرع الأفكار الإيجابية التي تغذي ذهنك ، وتجعل تركيزك الإيجابي يكون في ثقتك في نفسك مهما كانت الظروف أو التحديات ؛ فيفتح لك المخ الملفات الخاصة بالثقة فتصبح أقوى وأعمق في مخازن الذاكرة في عقلك الباطن مما يؤثر تأثيرًا كبيرًا على سلوكياتك ونتائجك .

والآن بعد أن قطعنا شوطًا كبيرًا في رحلتنا ومررنا عبر محطات قوة الفكر وعرفنا أن الفكرة لها برمجة راسخة ، وأنها تصنع ملفات العقل وأنها تؤثر على الذهن وعلى الجسد وعلى الأحاسيس وعلى السلوك وعلى النتائج ، والفكر يؤثر على صورتك الذاتية و تقديرك الذاتي وأيضا على ثقتك في نفسك .

دعنا نكمل رحلتنا في قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي ونستمر في اكتشاف جذور السعادة والتعاسة ، والنجاح و الفشل .

***

أكثر من أي وقت آخر في تاريخ البشرية يعاني معظم الناس من أمراض نفسية ، فنجد بعض الناس يعاني من القلق والخوف من المستقبل أو من المجهول . ونجد البعض الآخر يعاني من التوتر والإحباط ونجد آخرين يعانون من الوحدة مع أنهم يتمتعون بمزايا مادية وعائلية كبيرة ، ونجد الأمراض النفسية تنتشر حتى بين الشباب مما أدى إلى ارتفاع نسب الانتحار في العالم من ١٤٪ في عام ١٩٩٥ إلى ٢٣ ٪ عام ٢٠٠٥ حسب بحث معهد الدراسات النفسية والفسيولوجية بنيوزيلاند . ويرجع ذلك لأسباب عديدة منها :

نرى العالم اليوم يجري بسرعة لم نرها من قبل ، فكل شيء يتحرك بسرعة : نجد الآلات الإلكترونية السريعة والسيارات السريعة والطائرات السريعة والجراحات السريعة ، وحتى الأكلات السريعة البعيدة كل البعد عن

الصحة ، بل أثبتت الإحصائيات أن بعض هذه الأكلات الغنية بالدهنيات والخالية من أية قيمة غذائية تذكر تؤدي إلى أمراض متعددة قد تصل إلى السرطان! مما سبب لبعض الناس عدم الاتزان والجري الدائم وكأنهم في سباق البقاء ، وبعدهم عن الروحانيات والشعور بالضياع والإحباط ، والقلق وأيضا الخوف بكافة أنواعه .

فمن أمثلة السرعة نجد شركة مثل بيتزا هت تركز على السرعة في تسويق منتجاتها وتقول للناس : اطلب بيتزا من أي نوع تريده وسنوصلها إلى محل إقامتك في خلال نصف ساعة وإذا تأخرنا سوف نعطيك بيتزا أخرى مثل التي طلبتها تماما مجانًا!

ثم نرى شركة أخرى تدعى بيتزا إكسبرس تركز أيضا على السرعة وتقول : اطلب البيتزا وستصلك في عشرة دقائق وإذا تأخرنا سنعطيك الثانية مجانًا!

وإذا نظرت حولك ستجد كل شيء يتحرك بسرعة كبيرة . وهذا لا يعني أن السرعة غير مفيدة ولكنها سبب من أسباب القلق والخوف والتوتر التي تؤثر تأثيرًا كبيرًا على الحالة النفسية .

٢- التغيير

السبب الثاني الذي يؤثر علينا جميعًا نفسيا هو التغيير السريع الذي نراه الآن . كل شيء يتغير بنفس السرعة التي يجري بها العالم! فنجد قائد أو رائد السوق في الخمسينات والستينات في أي سلعة أو خدمة كان يظل الرائد لسنوات عديدة ولكن الآن تتراوح المدة من ساعة وواحدة إلى ستة أشهر . فنجد الجديد في عالم السيارات وكافة الاحتياجات ، وفي ذلك بعض الإيجابيات ولكنه من ناحية أخرى يجعل اتخاذ القرار في شراء أي شيء صعبًا للغاية

بسبب العروض الكثيرة المتوافرة في الأسواق . ومن الناحية المهنية التغيير في الاحتياجات قد يؤدي إلى فصل بعض الموظفين الذين لا يتقنون استخدام المعدات الإلكترونية الجديدة . فالتغيير والسرعة من أسباب خروج الناس عن منطقة راحتهم وأمنهم ، مما يسبب لهم تهديدا في البقاء والاستمرارية فيؤدي ذلك إلى الشعور بالقلق والخوف وفي أحيانٍ كثيرة الاكتئاب .

[illegible]

المؤثر الثالث الذي يؤثر على الحالة النفسية للإنسان هو المنافسة القوية التي سببها التغيير والسرعة ، وقد قامت جامعة هارفارد عام ١٩٦٤ بعمل بحث عن التغيير والسرعة والمنافسة وكانت نتيجة البحث أن العالم سيشاهد تغيرا كبيرا لم يره من قبل وبسرعة كبيرة وذلك سيؤدي إلى قوة المنافسة ، وأضافت أنه إن لم يتحرك الناس بسرعة تتماشى مع السرعة التي يعيشها العالم وبمرونة تامة تتماشى مع هذا التغيير الكبير وأيضا بابتكار وتقديم كل ما هو جديد يختلف عن المنافسة ستكون النتيجة الآتي :

على الصعيد المهني ستواجه الشركات أو المؤسسات أو حتى البلاد مشاكل مادية خطيرة قد تؤدي إلى الإفلاس . وعلى الصعيد الشخصي ستؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب الحاد وأيضا الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر والجلطة وأمراض القلب!

٤ - حالة المزاج المنخفض

وهي حالة نفسية تحدث لنا جميعا من وقت لآخر وتكون السبب في فقدان الحماس لفعل أي شيء حتى ولو كان بسيطًا! وتجعل الشخص يشعر وكأن ما يفعله ليس له معنى . وحالة المزاج المنخفض قد تكون سببا أساسيا في ضياع فرص كثيرة من الإنسان بل قد تكون السبب في طرده من العمل أو

في بعض حالات الطلاق . فعندما يشعر الإنسان بهذه الحالة يبعد الشخص عن الناس وقد يتصرف بعصبية زائدة . ولكي يخرج بعض الناس من هذه الحالة فهم يتجهون إلى فعل أي شيء مثل الأكل حتى ولو كان غير جائع ، أو إلى مشاهدة التلفاز لفترات كبيرة لكي يغير تركيزه ولا يفكر في أي شيء ، وأن يدخن أو يلجأ إلى الخمور والمخدرات . هذه الحالة قد تبدو بسيطة ولكن أثرها قد يؤدي إلى نتائج سلبية كبيرة وزيادة قوة الملفات الذهنية المخزنة في العقل الباطن .

ولو بحثنا عن أسباب كل هذه الحالات النفسية سواء كانت اكتئابًا أو قلقًا أو خوفًا أو توترًا أو إحباطًا . . . الخ ستجد أن جذور معظم الأمراض النفسية يحدث أولا في العقل عن طريق الفكر والتفكير الذي قالت عنه الجامعات العالمية إنه يسبب أكثر من ٧٥٪ من الأمراض النفسية .

كنت ضيفا في برنامج بالتلفاز وكان البرنامج على الهواء واتصلت سيدة وقالت إنها تقريبا مدمنة لصنف من أصناف المياه الغازية لدرجة أنها تشرب منها يوميا ما لا يقل عن عشر زجاجات! وطلبت أن نساعدها في إيجاد حل لمشكلتها التي تسببت في زيادة وزنها وأيضا في إصابتها بضغط الدم المرتفع . ولكي أساعدها بإذن الله دار بيننا هذا الحوار :

«منذ متى بدأت معك هذه الحالة؟» أجابت : «منذ ثلاث سنوات» .

«ومتى تشعرين بقوة هذه الرغبة؟» قالت : «حسب حالتي النفسية فعندما أكون سعيدة أو تعيسة أو عندما أشاهد التلفاز أو لو كنت بمفردي أو مع أحد الأصدقاء وفي المناسبات وعند الأكل» وأضافت : «كل وقت بالنسبة لي مناسب لكي أشرب مياهًا غازية!» .

وسألتها : «كم نسبة رغبتك الآن لكي تشربي مياهًا غازية؟» فأجابت : «٥٠٪» .

فطلبت منها أن تزيد هذه النسبة في ذهنها . فقالت : «زادت إلى ٦٠٪» .

سألتها : «ماذا فعلت لكي تزداد النسبة عشرة في المائة بهذه السرعة؟» فقالت : «فكرت أنها مثلجة!» .

فطلبت منها أن تزيد النسبة مرة أخرى . فردت بعد خمسة ثوان وقالت : «زادت إلى سبعين في المائة!» فسألتها نفس السؤال : «ماذا فعلت؟» فقالت : «فكرت أن الجو حار جدا وأنها مثلجة» .

وطلبت منها أن تستمر حتى تصل إلى ١٠٠٪ . وفعلت وقالت غاضبة : «لقد وصلت فعلا إلى ١٠٠٪» وقبل أن تقول أي شيء قاطعتها بسؤالي : «ماذا فعلت لكي تصلي إلى هذه النسبة العالية في أقل من ثلاثين ثانية؟» فقالت : «أولا فكرت أن الزجاجة مثلجة وأن الجو حار جدا ثم تخيلت نفسي بعد الغذاء وأنني أحتاج إليها وبذلك ارتفعت النسبة إلى ١٠٠٪!» فقلت لها : «الآن ستزداد أكثر من ١٠٠٪ . أريدك أن تفكري أن الطقس حار جدا وأنك تتصببين عرقًا وأنك تنظرين إلى الزجاجة المثلجة الشهية وكل تركيزك عليها ، وأنك تتناولين الطعام وتشعرين بالعطش وتريدين فعلا أن تشربي زجاجتك المفضلة ، وأحاسيسك تتصاعد ورغبتك تتصاعد ولم يكن هناك غير هذه الزجاجة فقط» ، ثم كررت : «هذه هي الزجاجة الأخيرة ومن المحتمل أن يأخذها شخص آخر فرغبتك اشتعلت تماما» . وهنا قاطعتني السيدة غاضبة وقالت : «هل ترى ماذا فعلت بي الآن كل تركيزي على الزجاجة وأريد واحدة الآن أكثر من أي شيء آخر في حياتي ، وأنا لم أتصل بك لكي تزيد من مشكلتي!»

وهنا شرحت لها أن الفكرة التي بدأت بالتفكير في الزجاجة أثرت على أحاسيسها ، وبما أن الأحاسيس هي وقود الإنسان وبعدها فورا يحدث السلوك رجع الإحساس إلى الأفكار فزاده قوةً ومن الأفكار إلى الأحاسيس فزادت هي الأخرى قوة فرجعت مرة أخرى إلى الأفكار وهكذا من الأفكار إلى الأحاسيس ، ومن الأحاسيس إلى الأفكار حتى يصل الإنسان إلى قمة الرغبة فيحدث السلوك . وأنا أسمي هذه الحالة حالة «الطوارئ الداخلية» لأن العالم الداخلي يصبح في حالة طوارئ عالية حتى يحصل الإنسان على ما يريد وإن لم يستطع الحصول على ما يريد يصاب بخيبة أمل وإحباط شديد .

ثم قلت لها : «الآن سنبدأ في عمل العكس لكي تتخلصي من هذه العادة بإذن الله» . وطلبت منها أن تفكر داخليا وتنقص نسبة رغبتها في شرب الزجاجة . فردت قائلة : «فعلت ذلك ووصلت إلى ٧٠٪ وما فعلته لكي أصل إلى هذه النسبة هو أن الزجاجة ساخنة!» فطلبت منها أن تستمر في التناقص فقالت : «أنا الآن في نسبة ٥٠٪ لأن الطقس بارد!» وطلبت منها أن تستمر حتى تصل إلى صفر في المائة وسكتت للحظات ثم قالت : «وصلت إلى صفر في المائة لأنني تخيلت الطقس باردًا جدا والزجاجة ساخنة جدا وأنا مملوءة تماما من الأكل ولا أستطيع أن أضع أي شيء آخر في معدتي» .

وهنا قلت لها : «والآن سنصل إلى ما بعد الصفر في المائة!»

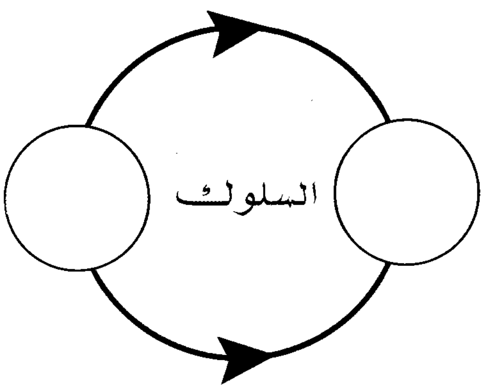
وقلت : «الآن فكري في وقت كان فيه الطقس فعلا باردًا» . فردت وقالت : «فكرت» . وأضفت : «وأن أمامك زجاجة مياه غازية ولكنها ساخنة جدا» . فقالت : «أراها أمامي وهي ساخنة ولا اشعر بأية رغبة فيها كأنها غير موجودة» . فقلت : «تخيلي نفسك وأنت تتناولين الطعام وأنك أكلت كمية كبيرة من الطعام ولا تستطيعين أن تضعي أي شيء آخر

في معدتك ، وأنك لو أكلت أي شيء آخر سوف ترجعين كل الأكل الذي تناولته» . فقالت : «أعرف هذا الإحساس وأنا هناك الآن» .

وهنا قلت لها : «الآن لا تتكلمي ولكن فقط فكري وركزي على ما أقول واشعري به . تخيلي نفسك وأنت تتناولين الطعام وأنت جائعة جدا وعطشانة جدا وأنك أكلت كمية كبيرة من الأكلات الشهية حتى امتلأت تماما ، والآن تشعرين بالعطش وأمامك زجاجتك المفضلة خذيها في يدك واشعري بها وهي ساخنة جدا ولاحظي أن الطقس بارد جدا وأنك لا تجديها شهية على الإطلاق ، ولكنك قررت الشرب على أي حال واشعري بطعمها الساخن ، ووجدت أن رائحتها سيئة جدا وكأن بها عفونة فانظري بداخلها ستجدين بها ذبابة ، وأيضا رجل صرصار في فمك والرائحة تزداد قوة من العفونة وشكل الذبابة وهي ميتة بداخلها ورجل الصرصار في فمك ، وتشعرين بأنك على وشك أن ترجعي كل الطعام الذي تناولته» . وهنا قفلت الخط بيننا وبعدها اتصلت مرة أخرى وقالت : «لقد قفلت الخط لأنني رجعت الأكل فعلا ولا أطيق أي شيء عن هذه المياه الغازية» .

هذا مثل بسيط عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر على ذهنك وتركيزك وأحاسيسك ثم تعود مرة أخرى للفكر ، فتزداد قوة ويزداد التركيز قوة وتذهب إلى الأحاسيس فتزداد قوة هي الأخرى وكأنها قنبلة داخلية تشتعل وتزداد قوة حتى تخرج للعالم الخارجي ، فتكون العصبية أو البكاء أو الأكل أو الشرب أو التدخين أو أي سلوك مهما كان إيجابيا أو سلبيا يحدث أولا في الأفكار ثم يأخذ دورته الداخلية حتى يخرج إلى العالم الخارجي ، وبذلك يصبح الملف الخاص به أعمق وأقوى من قبل فيكون مبرمجا بقوة في العقل الباطن .

كما ترى الفكرة في منتهي القوة وقد تحدد مصير الإنسان في كافة أركان حياته سواء كانت للحياة الزوجية أو المهنية أو العائلية أو الاجتماعية أو المادية أو الصحية وحتى الروحانية . لذلك لو أردت فعلا أن تحدث تغييرًا إيجابيا في حياتك وكنت جادا في ذلك ورغبتك قوية وقررت قرارا قاطعا أنك ستبدأ الآن وأنه مهما كانت التحديات سوف تستمر حتى تحصل على هدفك . ابدأ بالخطوة الأولى وهي التوكل على الله سبحانه وتعالى وبذلك تحصل على الطاقة الروحانية اللازمة للتغيير ثم لاحظ أفكارك وغيرها إلى الأفكار التي تدعمك وتحمسك وتجعل حالة الطوارئ الداخلية عندك تعمل لصالحك .



الفكر يؤثر على الحالة الصحية



د. هربرت سبنسر من جامعة هارفارد كتب في كتابه «العلاج بالطاقة» Energy Medicine أن العقل والجسد يكمل كل منهما الآخر وأن أكثر من ٩٠٪ من الأمراض العضوية يرجع سببها إلى الفكر وهذا يسمى (سيكو ، سوماتك) Psycho-Somatic Disease ومعنى (سيكو) هو العقل و(سومو) هو الجسد والمقصود هنا أن العقل (سيكو) يفكّر ويؤثر على الجسد (سومو).

وأن ما يفكر فيه العقل يؤثر على كافة أعضاء الجسم الخارجية من تعبيرات الوجه وتحركات الجسم ، وأيضا أعضاء الجسم الداخلية من زيادة ضربات القلب ، وارتفاع أو هبوط درجة حرارة الجسم وطريقة التنفس وضغط الدم مما يؤثر على الكبد والكلى والطحال والمعدة والرئة . . . إلخ .

وأضافت كلية الطب في سان فرانسيسكو عام ١٩٨٦ في بحثها عن التحدث مع الذات أن أكثر من ٧٥٪ من الأمراض العضوية أساسها التحدث مع الذات السلبي وهو ما يسميه علماء النفس «التمثيل الداخلي» ومعناه هو الطريقة التي يمثل بها الإنسان حياته داخليا بما في ذلك الأفكار

وترتيبها في العقل ، وأن ذلك يسبب أمراضًا متعددة منها أمراض القلب والصداع والقرحة والجلطة وضغط الدم ويضعف الجهاز العصبي وجهاز المناعة وقد يصل أيضا إلى السرطان!

ومن ناحية أخرى نجد علماء العلاج بالطاقة البشرية مثل «مانتاك شيا» يكتب في كتابه «الابتسامة الداخلية» Inner Smile : إن الفكرة تؤثر على الحواس الخمسة ثم تؤثر على جميع الأعضاء الداخلية وذلك يسبب عدم اتزان طاقة الإنسان مما يؤدي إلى الأمراض بكافة أنواعها .

وقد روي عن النبي محمد ﷺ : «لا تتمارضوا فتمرضوا» . وهذا يؤكد أن الفكر يسبب الأمراض وأنه حتى لو تمارض الإنسان واستمر في تكرار هذا التمارض ستصبح حقيقة ويسبب لنفسه الأمراض .

وعندما أرجع بالذاكرة لأيام الطفولة وأنا أشاهد فيلمًا من الأفلام العربية وأرى الأب غضبان جدا بسبب تصرف ابنه الكبير فيصرخ فيه وفجأة يضع يده على قلبه ويقع على الأرض وهو يصرخ ويقول : «قلبي ، قلبي . . .» . ثم يغمى عليه وينقلوه إلى المستشفى وهناك تجرى له عملية جراحية في القلب ويموت! هل تتذكر تجارب كهذه؟

طبعا كان هذا مجرد فيلم ولكن لو نظرنا إلى ما حدث نظرة علمية نجد أن الفكرة التي نضعها في ذهننا تتسع وتنتشر من نفس نوعها ، ويفتح المخ جميع الملفات التي تدعم رأينا فيؤثر ذلك على تعبيرات الوجه وتحركات الجسم ، وعلى كل عضو من أعضائنا الخارجية وأيضًا الداخلية .

فالفكرة لو كانت سلبية عندها القدرة أن تجعل القلب يدق بسرعة كبيرة وضغط الدم يرتفع والتنفس يزداد سرعة والجسد يرتعش ودرجة

حرارة الجسم تتغير وتؤثر بشدة على الجهاز العصبي وجهاز المناعة وتجعل الشخص يشعر بالاختناق ويتصبب عرقا ويتلعثم في الكلام . . . الخ . كل ذلك قد يحدث بسبب فكرة واحدة . وإليك قصة حقيقية حدثت في عيادتي في مونتريال والتي تؤكد أن الفكرة تؤثر على الحالة الصحية للإنسان :

مايكل رجل في الأربعينات من عمره يعمل مديرًا في شركة «لندن لايف» وهي شركة تأمين معروفة في كندا . . قال لي أنه مصاب بالحساسية التي تسبب له مشاكل عديدة وتمنعه حتى من الذهاب إلى العمل ، وأن هذه الحساسية تصيبه فقط في فصل الصيف وبالتحديد في شهر يوليو من كل عام!

وسألت مايكل : «منذ متى بدأت تشعر بهذه الأعراض؟» فرد قائلا : «منذ خمس سنوات بالتحديد» . وسألته : «هل تعرف كيف بدأت تشعر بهذه الأعراض؟» فقال : «نعم منذ حوالي خمس سنوات كنت مع والدي في حديقة منزله وكنا في شهر يوليو وكان الطقس حارا جدا بالنسبة لي وشعرت باحتقان ورشح وكحة بسيطة فقال لي والدي : يبدو أن عندك حساسية شهر يوليو!! وفكرت وقلت في نفسي يبدو أن والدي على حق وأنني فعلا مصاب بالحساسية ، ومن يومها وأنا أصاب بنفس الأعراض كل شهر يوليو وذهبت لأطباء عدة والجميع أثبتوا لي أنني مصاب بهذه الحساسية!» فسألته : «أنت الآن عمرك اثنان وأربعون عاما وتقول أنك أصبت بالحساسية منذ خمس سنوات أي عندما كان عندك سبعة وثلاثون عاما ، إذن أنت كنت في صحة تامة كل هذه الأعوام سواء كنت في شهر يوليو أو أي شهر آخر ، أليس كذلك؟» فرد مايكل قائلا : «نعم هذا صحيح» . فسألته : «إن لم تكن مع والدك في هذا الوقت وحدث ما حدث معه من حديث هل تعتقد أنك كنت ستفكر بأنك مريض بالحساسية؟»

فرد مايكل : «لا أعرف ولكن يبدو لي أنني لن أفكر في الأمر بهذه الطريقة ويمر الشهر مثل غيره!» فسألته : «ما هو رأيك؟» فقال : «يبدو أنني برمجت نفسي برأي والدي وربطت ما قاله بأحاسيسي وركزت عليه وصدقت هذا الوضع وكررت ذلك لنفسي بل وأكثر من ذلك أنا أتوقع مقدما قبل أن يأتي شهر يوليو أنني سأصاب بنفس الأعراض ويتحقق ذلك فتحول الوضع عندي إلى اعتقاد تام بأنني مصاب بشيء أنا الذي سببته لنفسي!»

وبدأنا العلاج باستخدام التنويم بالإيحاء فاستخدمت نموذج الاسترجاع بالعمر وعلاج الذات الشابة ثم تغيير الواقع فيما حدث، ومساعدة العقل اللاواعي على فتح الملفات التي تثبت له أنه كان في صحة وقوة تامة كل هذه السنوات، وأعطيت التأكيدات والإيحاءات اللازمة لجهاز المناعة. وبفضل الله -سبحانه وتعالى- تمَّ علاجه تمامًا. وأصبح مايكل حريصًا جدا فيما يقوله لنفسه أو يسمعه من الآخرين ولا يضع في ذهنه إلا الأفكار التي تساعده على النمو وخاصة على المحافظة على صحته.

وهذه قصة بسيطة من واقع الحياة تؤكد الإحصائيات والأبحاث العلمية والتي بدورها تؤكد أن الفكر يؤثر على الصحة سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا.

* * *

الحاضر

المستقبل ——— ——— الماضي



هل من الممكن أن تجلس في الماضي أو تحرك كرسيا في الماضي؟ طبعًا لا . . ولكن عندك القدرة أن تسبح بفكرك وذهنك إلى أي وقت مهما كان سواء كان ذلك الوقت في الماضي أو الحاضر أو المستقبل . عندك القدرة أن تفكر في شيء أو شخص أو تجربة حدثت في الماضي وأن تسترجع ذكرياتها وتعيشها وكأنها تحدث الآن ، وأيضا يمكنك أن تفكر في شيء لم يحدث بعد ، وأن تعيش أحداثه مقدمًا كما لو كان ذلك حقيقة فعلا . ومن الممكن الاستفادة من ذلك إيجابيا .

- فكر في تجربة سعيدة حدثت لك في الماضي ، سواء كان ذلك في حياتك الروحانية أو الصحية أو المهنية أو الدراسية أو الاجتماعية أو الرياضية أو إنجاز أنجزته وشعرت فيه بالسعادة .

- الآن فكر في تجربة إيجابية محددة وعشها بكل حواسك وكأنها تحدث الآن ، تخيل كل شيء بالتفصيل وكأنك فعلا هناك ، وأنت تسبح بأفكارك فكر أين أنت؟ في أي مكان؟ في أي موسم من مواسم السنة؟ ماذا تلبس؟ من معك؟ ماذا يقول لك؟ عش كل شيء ، واشعر بكل شيء ، تمتع بالأحاسيس ثم عد للوقت الحاضر . لو عملت معي التدريب البسيط ستشعر بالسعادة كما لو كانت التجربة تحدث فعلا الآن .

والآن تعال معي في رحلة للمستقبل :

فكر في هدف محدد تريد أن تحققه ، فكر لماذا تريد أن تحققه؟ فكر متى تريد أن تحققه؟ فكر أن الوقت يمر وأنك ترى نفسك فعلا بكل حواسك وأنت حققت هدفك ، فكر في الفوائد التي تعود عليك لأنك حققت هدفك . والآن ارجع للوقت الحاضر . لو عملت معي هذا التدريب البسيط لشعرت فعلا بأحاسيس الإنجاز وبأنك حققت هدفك . هذا الأسلوب يسمى أسلوب الطباعة حيث أنك تطبع التجربة في ذهنك فيفتح المخ جميع الملفات التي تساعدك على تحقيق هدفك .

كما ترى من الممكن أن نستخدم هذه القوة الرائعة ونحقق أشياء لم تكن تخطر لك على بال بما في ذلك علاج كافة الأمراض النفسية وأيضًا بعض الأمراض العضوية . ومن ناحية أخرى من الممكن أن يتخطى الفكر الزمن ويعيش الشخص تجربة سلبية حدثت له في الماضي ولم يتحرر منها أو يتعلم منها أي شيء وتسبب له أحاسيس سلبية تتراكم في كل مرة يفكر فيها الشخص في هذه التجربة ، ونجد أن معظم المشاكل والتحديات حدثت في الماضي .

والآن دعنا نقوم بهذه التدريبات البسيطة :

- فكر في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي .
- عش التجربة وكأنها تحدث الآن .
- والآن تنفس بعمق وارجع في الوقت الحالي .

كما ترىٰ مع أن التجربة حدثت فقط في الماضي ولكن الفكر عنده القدرة أن يسترجعها إلىٰ الوقت الحاضر ويعيش أحداثها مما يسبب له نفس الأحاسيس التي حدثت في وقتها . وهذا يذكرني بتجربة مرت بي وأنا في جولة في العالم العربي حيث طلب أحد الحاضرين لأمسية كنت ألقيها عن «قوة التغيير» أن يقابلني لأن حياته أصبحت في منتهي التعاسة ، وفعلا بعد الانتهاء من الأمسية قابلته وقال : أنا إنسان ناجح في حياتي ومتزوج وعندي ثلاثة أولاد والحمدلله ، ولكني لا أستطيع أن أسامح والدي لأنه ضربني أمام الناس في أول يوم العيد الصغير ، وشعرت بخوف شديد وضياع لم أعهده من قبل في حياتي ، ومرت الأيام وكبرت ونجحت في عملي وتزوجت ، ولكني لا أستطيع أن أسامحه ، وكلما فكرت في هذه التجربة شعرت بنفس الإحساس الذي أحسست به في ذلك الوقت مما سبب لي تعاسة كبيرة في حياتي ، فلا أستطيع النوم من كثرة التفكير وأصبحت عصبيا جدا وأحيانا لا أذهب إلىٰ العمل بسبب التفكير فيما حدث! ثم قال : أنا الآن عمري تسعة وثلاثون عاما ووالدي توفي يرحمه الله ولكني لم أسامحه وأشعر بكل شيء كما لو كان الآن!

هذا مثل من قوة الفكر وكيف يستطيع أن يجعل الإنسان يعيش في تجربة سلبية حدثت له فقط في الماضي كما لو كانت تحدث الآن .

لي صديق في مونتريال يعمل في التجارة واستطاع بفضل الله - سبحانه وتعالى- أن يكون ثروة كبيرة، وحالته الصحية جيدة ومتزوج وعنده ولد وبنتان وكانت حياته تسير بطريقة طبيعية، وكان سعيدًا جدا بما حققه من نجاحات في حياته، وفي يوم قرر أن يستثمر كل ثروته في مشروع تجاري كبير يضم منتجعًا وثلاث مطاعم ومجمعًا كبيرًا يحتوي على أكثر من مائتين محل من المحلات التي تحمل الماركات العالمية، وكان معه في هذا المشروع ثلاثة شركاء، وكان كل شيء يسير كما كان يريد حتى قرر الشركاء أن يلغوا التعاقد الذي كان بينهم لأسباب شخصية، وكان ذلك سببًا في أنه خسر كل ثروته في هذا المشروع وأصيب بسكتة قلبية حادة ولكن بفضل الله ﷻ نجا منها بعد إجراء عملية استغرقت تسع ساعات. ومنذ هذا اليوم وهو يشعر بالضياع التام، ولم يعد يثق في أي إنسان وبدأ يشك في زوجته وأولاده ويخاف من كل شيء ولا يخرج بمفرده لأنه يخاف من الناس، وأصبح يتخيل أشياء تخيفه أكثر، وأصبح يقضي معظم أوقاته في عيادات الدكاترة والمستشفيات وأصبح محطمًا تمامًا.

وهذا مثل آخر من قوة الفكرة التي جعلت صاحبها يعيش في الماضي ثم يخاف من المستقبل حتى أصبحت حياته سلسلة من الآلام.

وكما ترى الفكرة لها قوة جبارة قد تسبب السعادة إذا استخدمت إيجابيا وقد تسبب التعاسة لو استخدمت سلبيا لأنها قادرة على تخطي الزمن.



أفكارك عندها القدرة على السفر إلى أي مكان بدون أن تتأثر بالمسافات ، فيمكنك الآن أن تفكر في شخص في اليونان أو في أوروبا أو في كندا أو أي مكان على وجه الأرض يخطر على بالك وأنت في منزلك ، ويمكنك أن تفكر في تجربة حدثت لك في مطعم مع صديق ما وأحسست فيها بالسعادة ، وهذا المطعم يبعد عنك بمسافة مائة كيلو متر ولكي يحدث ذلك كل ما عليك أن تفعله هو أن تفكر في المكان وأفكارك سوف تصل إلى هذا المكان بسرعة تتعدى سرعة الضوء .

وأتذكر أن سيدة في الأربعينات من عمرها ، متزوجة من رجل أعمال وعندها أربعة أولاد ، حضرت لمقابلتي في عيادتي في مونتريال للعلاج من حالة اكتئاب حادة أصابتها منذ عشرة سنوات ولم تنجح معها الوسائل الطبية المعروفة ولا الأدوية الكيماوية ، وأنها بسبب مرضها تركت عملها في

شركة من شركات الأدوية في مونتريال وزاد وزنها خمسة عشر كيلو وزادت حالتها سوءا لدرجة أن ابنتها الكبيرة تأثرت جدا بها ، وأصبحت تعاني هي الأخرى من نفس الحالة وأولادها يتفادونها لأنها أصبحت عصبية جدا وأن زوجها لم يعد يحتمل هذا الوضع وبدأ يتكلم معها عن الطلاق .

سألتها : «قبل العشرة سنوات التي أصبت بها بالاكتئاب هل كانت حياتك عادية؟» .

فقالت : «أفضل من عادية فكنت اجتماعية جدا وأيضًا رياضية ، وكنا أنا وزوجي نسافر كثيرًا وكنت سعيدة جدا ولا أعاني من أي مرض نفسي أو عضوي ، وتستطيع أن تقول أنني كنت أيضًا أما مثالية لأولادي بشهادة الجميع» .

فسألتها : «هل تتذكرين تجربة معينة سببت لك هذه الحالة؟»

فقالت : «نعم ، في عيد زواجنا العشرين حيث إنني تزوجت في سن صغيرة قررنا أنا وزوجي أن نحتفل بهذه المناسبة السعيدة ونقضي عيد زواجنا العشرين في أكابولكو بالمكسيك ، وفعلا سافرنا وكانت إقامتنا في فندق خمسة نجوم يطل على البحر مباشرة ولا يبعد عن مكان التسوق إلا بعدة أمتار ، وكنت في منتهي السعادة وقررنا أن نأخذ العشاء في مطعم الفندق وطلبت أكلتي المفضلة وبعد الإنتهاء من العشاء أحسست بألم حاد في معدتي لم أستطع أن أتحمله ، وطلب زوجي الطبيب المقيم في الفندق فحضر على الفور واكتشف أنني أصبت بتسمم ، وأنه يجب أن نذهب فورًا للمستشفى لكي يقوم بغسل المعدة والعلاج المتكامل ، وبدون إضاعة أي وقت ذهبنا للمستشفى التي كانت على بعد نصف ساعة من الفندق ، وكل هذا الوقت وأنا أتألم آلامًا حادة لم أعد أحتملها فكنت أصرخ من شدة الألم

حتى وصلنا للمستشفى، وهناك أجريت لي عملية غسيل المعدة ونصح الأطباء أن أظل في المستشفى حتى يتم العلاج، وبالفعل مكثت بالمستشفى سبعة أيام كاملة حتى أذن لي الأطباء بالخروج، وكنت في حالة إعياء تامة وبدأت أنهار لأن العطلة انتهت وكان يجب علينا أن نعود إلى مونتريال وكنت أبكي طول الوقت، وأندب حظي السيئ في كل ما حدث لي، ومنذ هذا الوقت بدأت أشعر بأحاسيس سلبية وبضيق في صدري وأحيانا لا أستطيع أن أتنفس بسهولة. وفي مونتريال بدأت رحلة العذاب كما أسميها فكنت زبونة مستديمة لعيادات الأطباء النفسيين والمستشفيات، وأي شخص مختص في أي شيء مثل التنويم بالإيحاء أو العلاج بالطاقة أو الحقن الصينية، ولكن للأسف الشديد لم أنجح في التخلص من التفكير فيما حدث لي، وكلما مررنا من أمام شركة سياحة أو سمعت أحدًا يتكلم عن إجازة أو أرى في التلفاز برنامجًا عن مناطق سياحية أو إعلان عن رحلات سياحية أتذكر من جديد ما حدث لي، ومع الوقت كان كل تفكيري حول سوء حظي لما حدث لي، وألوم نفسي ثم زوجي ثم أولادي ثم الفندق والمطعم وأي إنسان كان له علاقة بالموضوع». ثم أضافت: «وها أنا الآن أمامك أشعر بالضياع التام وبالفشل في حياتي وعلى وشك أن أخسر كل شيء».

وبدأنا العلاج بديناميكية التكيف العصبي والذي كان يتكون من ثلاثة مراحل:

أولها الانفصال اللاواعي عن التجربة فيعرف العقل اللاواعي أنها في مونتريال وليست في المكسيك، ثم استخدام أسلوب يسمى تغيير إدراك الواقع في العقل الباطن، ثم الاتصال الواعي بالمكان الحالي، ثم تنظيف تام لمراكز الطاقة من التخزين السلبي، وأخيرا ربطها بما كانت عليه من حالة

نفسية إيجابية وعادية . وفي خلال ستة أشهر رجعت بفضل الله سبحانه وتعالى إلى حالتها العادية .

وهذا مثل من الأمثلة التي نعيشها يوميا في حياتنا والتي تثبت أن الفكر لا يعرف المسافات وأن عنده القدرة أن يسافر إلى أي مكان ، مهما كان بعيدا ، وكل ما عليك أن تفعله هو أن تفكر في المكان وأفكارك ستأخذك إلى هناك في أسرع من لمح البصر .

وفي ذلك قال ويليام جيمس من جامعة هارفارد والذي يعتبر من رواد علم النفس الحديث : «

» .

والآن دعنا نستمر في رحلتنا إلى قوة التفكير لنكتشف معًا المزيد عن قوة الفكر ، وكيف أنه لا يتأثر بالوقت بل يستطيع أن ينشط في الصباح أو الظهر أو في المساء أو حتى في ساعة متأخرة من الليل ، ويمنعك من التمتع بنوم هادئ أو يجعلك تنام براحة تامة وتستيقظ مملوءًا بالنشاط والحيوية .



الفكرة عندها القدرة أن تنشط في أي وقت سواء كان ذلك في الليل في ساعة متأخرة أو في الصباح مع شروق الشمس أو أي وقت في المساء.

فمن الممكن أن تكون الآن الساعة الثانية ظهرًا وأنت تفكر فيما حدث لك في الصباح مع شخص آخر. ومن الممكن أن يختلف زوج مع زوجته في الساعة الثامنة صباحا قبل أن يذهب إلى عمله، ويصل الخلاف بينهما إلى حد المشاجرة فيخرج الزوج من المنزل غاضبًا ويظهر الغضب على تعبيرات وجهه وتحركات جسمه، وطريقة تنفسه ويأخذ سيارته إلى العمل، ويبدأ عمله كالمعتاد ويشترك في اجتماع ويناقش أفكار العمل ويمر الوقت حتى الساعة الثانية ظهرًا، وفجأة يفكر في زوجته وفيما حصل بينهما ويبدأ مع نفسه الحوار الداخلي فيسبح بأفكاره إلى الساعة الثامنة صباحًا أي قبل خروجه من منزله، ويشعر بنفس الأحاسيس السلبية التي شعر بها في الصباح، مع أنه في العمل والساعة الثانية ظهرًا إلا أن أفكاره تخطت هذا الحاجز ورجعت بالذاكرة إلى وقت آخر! وذلك ما يسميه العلماء «الوقت النفسي أو الساعة

النفسية» . وهي الساعة التي بها يستطيع الإنسان أن يكون في وقت مختلف عن الوقت الحاضر . وقد تكون السبب في تعاسته أو سعادته .

والآن دعني أسألك :

هل مرت عليك تجارب من هذا النوع ؟

هل حدث أنك استيقظت في الصباح وأنت في حالة نفسية جيدة ثم حدث لك خلاف مع أحد أفراد العائلة ، ثم خرجت لعملك أو دراستك وهناك وجدت نفسك ترجع بفكرك للصباح وتشعر بنفس الأحاسيس مرةً أخرىٰ؟ أو حدث لك تحد مع رئيسك في العمل ثم عدت إلىٰ منزلك وفي الليل لم تستطيع أن تنام بسبب التفكير فيما حدث بالنهار مع رئيسك في العمل؟

الحقيقة أن كلا منًّا مرت عليه تجارب من هذا النوع ، وكلا منا استخدم ولازال يستخدم الوقت النفسي أو الساعة النفسية ونسترجع تجارب وأشياء حدثت لنا وسببت لنا أحاسيس من نوع ما ونشعر بها من جديد في الوقت الحاضر ، مع أن الوقت الحاضر مختلف تماما عن الوقت الذي حدثت فيه التجربة ، ولكن الأفكار تستطيع أن تكون في أية ساعة وفي أي يوم!

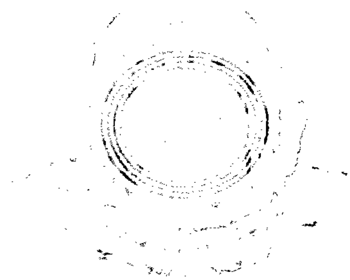
وأتذكر صديقًا لي كان معه موعد معي في الساعة السابعة مساءً في أحد المطاعم بمونتريال وتأخر نصف ساعة عن موعده ، ولكني قررت أن أنتظره لمعرفتي به وبأنه من النوع المنتظم جدا في مواعيده ، وأخيرًا وصل صديقي وهو في حالة غضب شديد وبعد أن اعتذر عن التأخير قال لي : «تصور أني أخذت مخالفة سرعة مع أنني لا أسرع إطلاقا ولا أحب القيادة بسرعة ، ولكن الشرطي أثبت لي أنني كنت أسوق بسرعة وعندما سألته : ما هي

السرعة التي اعتبرها هو بسرعة؟ فرد قائلا : مائة وعشرة والسرعة المسموح بها مائة فقط ، تخيل هذا الشرطي الظالم دفعني مخالفة قدرها مائتا دولار وأخذ من رخصتي نقطتين ، تخيل الظلم!» وتناقشنا في الموضوع وقرر صديقي أن يرفع الأمر إلى القضاء في اليوم التالي لأنه يشعر أن الشرطي ظلمه . وانتهى الأمر عند هذا الحد وطلبنا قائمة الطعام وكان ينظر إليها ولكن ذهنه كان في مكان آخر ثم نظر إلي وقال : «لم يعد لي نفس للطعام من اللي حصل لي» ثم طلب فنجان قهوة وتكلمنا في مواضيع مختلفة وفي نجاحاته في شركته الجديدة وأيضا في نجاح ابنه الكبير ، ودخوله كلية الطب ، ثم تكلمنا عن سفرياتي حول العالم والتحديات التي أجدها ومرت ثلاث ساعات بسرعة واعتقدت أن تركيزه تغير من التجربة التي مر بها ، ولكنه سكت فجأة وسرح بذهنه ثم نظر لي وقال : «فعلا ظلم! هذا الشرطي ترك العالم كله ومجانين السرعة وأعطاني أنا مخالفة قاسية أنا لازم أقاضيه!» وخرجنا من المطعم ورجع إلى بيته ثم طلبني في التليفون ليطلب مني اسم محامي الشركة لأنه قرر قرارًا قاطعًا مقاضاة هذا الشرطي!

وهذا مثال لقوة الفكر وقدرته على استخدام الوقت النفسي أو الساعة النفسية حيث يأخذك إلى أي وقت تريده .

ومن الممكن استخدام الساعة النفسية لصالحنا ، فمثلا يوميا قبل أن تنام اكتب خمسة أشياء إيجابية قمت بها خلال اليوم ، وقد يكون ذلك شيئًا بسيطًا مثل ابتسامتك لزوجتك أو أولادك أو أصدقائك ، أو شخص يعمل معك أو حتى إلى مسكين في الطريق العام ، أو استماعك لشخص عنده مشكلة وأراد أن يتكلم مع أحد ، وساعدته على التخلص من الأحاسيس السلبية أو زرت مريضًا أو كلمته بالتليفون تسأل عن صحته أو شيء إيجابي عملته

في هذا اليوم . وبجانب كل تجربة اكتب بالتقريب الوقت الذي حدثت فيه التجربة ، ثم استخدم الساعة النفسية وعد بأفكارك إلى هذه الساعة وعش التجربة مرةً أخرى واسترجع تفاصيلها وكأنها تحدث الآن ، واشعر بنفس الأحاسيس الإيجابية ثم ضع ابتسامة على وجهك وقل الحمد لله ثم نام . وبذلك تستطيع استخدام قوة الفكرة والساعة النفسية في صالحك بدلا من أن تستخدمها ضدك دون أن تدري مدى قوتها .



هناك أربعة أنواع من الطاقة البشرية يستخدمها الإنسان عندما يفكر في شيء ما :

عندما يكون عندك هدف محدد وتعرف لماذا تريد تحقيقه ومتى تريده في حياتك وأيضا كيف تستطيع الحصول عليه ، وتشعر برغبة قوية وتخطط له ثم تبدأ في تنفيذ خطتك ووضعها في الفعل وتشعر بالإنجاز في كل خطوة تخطوها نحو تحقيق هدفك ، تستخدم أفكارًا إيجابية تفتح لك ملفات إمكانياتك ومصادرك وأيضا تفتح لك ملفات طاقة من نفس نوع الأفكار ، فتجد الأدرينالين يرتفع في جسدك مما يعطيك حماسًا وقوة ونشاطا ، فتجد نفسك مستعدا لمواجهة أي تحد من تحديات الحياة ، مهما كان صعبًا ، بشجاعة وقوة حتى تتغلب عليه ، وتسير في طريقك بتركيز تام على هدفك .

هل شعرت بشيء من هذا القبيل من قبل؟

كل منا مر بذلك على الأقل مرة واحدة في حياته . هذه هي الطاقة الإيجابية المرتفعة والتي سببها وجذورها هو الفكرة التي فجرتها والتي جعلتك تشعر بحماس لم تعهده من قبل .

٢-طاقة مرتفعة سلبية :

إذا شعرت بالغضب تجاه شيء أو شخص فأنت تجعل عقلك العاطفي يعتقد أنك في خطر فيضعك فيما يسميه العلماء في حالة هجوم أو هروب (وستتحدث فيما بعد بالتفصيل عن هذه الحالة في الجزء الخاص بالتفكير السلبي) . وهذه الحالة تجعل ضربات قلبك تزداد شدة وتنفسك يزداد حدة وضغط دمك يرتفع ودرجة حرارة جسمك تتغير وتشعر بالتحفز والتأهب والاستعداد التام للهجوم على الشخص الذي أغضبك! .

هنا أنت استخدمت طاقة مرتفعة جدا بسبب فكرة الغضب التي وضعتها في ذهنك فقام العقل بفتح الملفات الخاصة بتصرفك في حالات الغضب ، ثم أرسلها لعقلك العاطفي وهو مسئول عن طاقتك الجسمانية بأنواعها ، فقام بتفجير كمية كبيرة من الطاقة فترتفع نسبة الأدرينالين في جسمك فتعود إلى الفكرة فتزيدها قوة ، فتجد نفسك في حالة الطوارئ الداخلية فتهاجم بالكلمات أو حتى جسمانيا . كل ذلك بسبب إدراكك للموقف والفكرة التي استخدمتها والتي كانت السبب في تفجير هذه الطاقة السلبية المرتفعة . ومن الممكن أن تكون هذه الطاقة ذات فائدة للإنسان وذلك في حالة دفاعه عن نفسه في حالة وجود أي خطر يهدد حياته أو بقاءه ، ولكن للأسف العقل البشري إذا لم يكن مدربا على التفكير الصحيح لن يعرف

الفرق بين شيء يهدد حياتك أو شيء أغضبك ، فهو في كلتا الحالتين سيفجر في داخلك نفس كمية الأدرينالين ونفس كمية الطاقة وبنفس القوة .

٣- طاقة منخفضة سلبية :

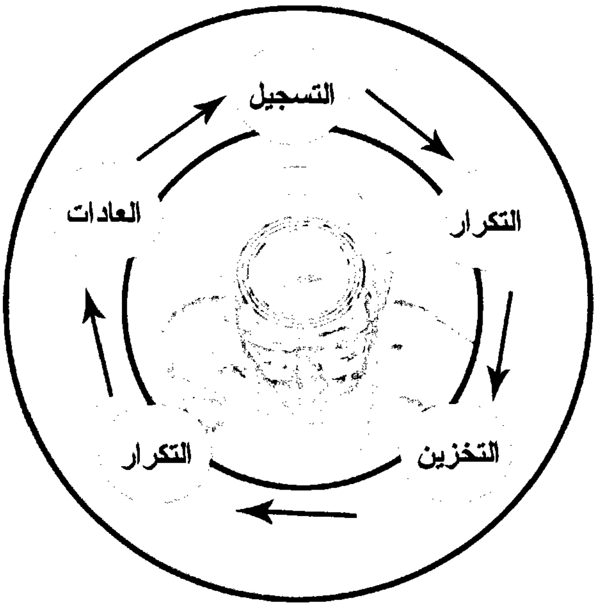
لو حدث أن طرد شخص من عمله أو انفصل عن شريك حياته أو فقد شخصًا عزيزًا عليه ، فهو يمر بدورة نفسية تأخذه من حالة إلى أخرى : تبدأ هذه الدورة النفسية بالنكران وهنا نجد الشخص لا يصدق ما حدث بل وينكره داخليا ويشعر بعدم الاتزان ، وقد يظل الإنسان في هذه الحالة فترة ليس لها توقيت محدد فبعض الناس يستطيع التأقلم السريع والبعض الآخر قد يظل فترات طويلة لا يريد أن يتقبل ما حدث . ثم يمر الإنسان بالمرحلة التالية من الدورة النفسية وهي اللوم ، فيبدأ في لوم نفسه لما حدث أو لأنه لم يضع الوقت اللازم للاهتمام بالشخص الآخر ، ثم ينتقل إلى المرحلة الثالثة وهي الحزن الشديد على ما ضاع منه فيقارن الشخص بين حياته الآن وحياته عندما كان من قبل ، وأخيرا يصل إلى مرحلة التقبل وهنا يتقبل الشخص الواقع ويستمر في حياته . في كل حالة من حالات الدورة النفسية يستخدم فيها الإنسان طاقة سلبية منخفضة تؤثر على كل أعضائه الداخلية والخارجية ، وقد تستمر الدورة لفترات كبيرة حتى يصل الإنسان إلى التقبل والتأقلم مع الوضع والبداية الجديدة . والطاقة المنخفضة لا تعني أنها ليست حادة أو شديدة ولكنها فقط منخفضة وداخلية .

٤- طاقة منخفضة إيجابية :

عندما تكون في حالة حب أو عندما تكون في حالة روحانية عميقة تحصل على هذه النوعية من الطاقة . هل شعرت بالخشوع التام وأنت تصلي ولو مرة واحدة ؟ طبعًا كل منّا مر بهذه الحالة في حياته ، وهي حالة من الهدوء

النفسي والذهني والجسماني وخاصة الروحاني تجعل الإنسان يشعر بسعادة داخلية وبشعور بالراحة النفسية التامة والسلام الداخلي . ونجد بعض الناس يمارس تدريبات التأمل أو اليوجا أو التنويم بالإيحاء الذاتي أو التاي تشي لكي يصل إلى هذه الحالة الرائعة والتي يشعر فيها أنه بعيد عن العالم المادي ومتصل بالعالم الروحاني فلا يفكر إلا في الراحة النفسية .

كل هذه الطاقات فجرت بسبب الفكرة الأساسية التي وضعتها في ذهنك والتي فتحت لك كل الملفات اللازمة من مخازن الذاكرة في عقلك الباطن . فالفكرة عندها القدرة أن تصعد أو تنقص طاقتك فتجعلك تحقق أهدافك أو تبتعد عنها .



في معهد الأبحاث الكندي بتورنتو قام الباحثون بعمل بحث عن التعود فوضعوا اثنين من الجراد النطاط ويسمى النطاط لأنه لا يمشي لكي ينتقل من مكان لآخر بل يقفز قفزات تصل أحيانا إلى متر ، وضعوا هذا الجراد النطاط في زجاجة مملوءة بالماء لنصفها فقط وقفلوا الزجاجة بنوع من الفِلّ القوي ، فطبعا حاول الجراد أن ينط لكي يخرج نفسه من الزجاجة لكي لا يموت غرقًا ، ولكنه كلما حاول القفز صدم بقوة في الغطاء فيحاول مرةً أخرى ، حتى وصل به الأمر في النهاية إلى عدم المحاولة لأنه لو حاول مرةً أخرى سيتألم من الغطاء ، وهنا قام الباحثون بأخذ الغطاء وتركوا الزجاجة بدون غطاء ، فوجدوا أن الجراد لم يحاول أن يحرر نفسه لأنه تعود على عدم المحاولة بسبب البرمجة التي تبرمج بها واستقر في الماء حتى غرق ومات! وكانت نتيجة البحث هو أن الجراد النشط الذي يقفز قفزات عالية لكي يتحرك من مكان لآخر فقد

الأمل بعد عدة محاولات، وتبرمج بعادة جديدة جعلته لا يحاول أن يقفز مرةً أخرىٰ لكي ينقذ نفسه، وذلك بسبب التكرار وتراكم الأحداث والنتائج التي كان يحصل عليها، والتي سببت له عادة عدم المحاوله بعد نزع الغطاء!

وفي نهاية البحث أضاف الباحثون أن الإنسان يكون عاداته بنفس الأسلوب وهو تكرار السلوك أكثر من مرة وربط أحاسيسه معها فيتكون له ملف بمعناها، وفي كل مرة يكرر السلوك يعطيه قوة أكبر في تخزينه في العقل الباطن، فإذا واجه نفس الموقف في المستقبل سيجد نفسه يتصرف بنفس الطريقة!

ولو نظرنا لنتيجة هذا البحث نجد أن بعض الناس يعيش بأسلوب تبرمج عليه من العالم الخارجي ولا يترك فرصة يجدها إلا ويشتكي مما حدث له، ولكنه لا يفعل أي شيء لكي يحدث تغيير إيجابي في حياته بل يستمر في تكرار نفسه، وبنفس الطريقة وتصبح الشكوىٰ جزءًا من عاداته.

فمثلا لو أخذنا عادة التدخين التي نراها منتشرة انتشارا كبيرا في كافة أنحاء العالم، مع العلم أن كل مدخن يعلم تماما أنها من أكثر العادات السلبية ضررا بالإنسان، ويعرف أن المؤسسات الطبية في كافة أنحاء العالم تحذر الناس منها، ومن أنها تسبب السرطان بأنواعه والجلطة والنسيان والباركنسن والفشل الكلوي وتضعف القوة الجنسية، ويعرف الجميع أنها حرام لأنها تؤثر علىٰ الإنسان صحيا ومعنويا ونفسيا وجنسيا وماديا، وتجعله يؤثر في الآخرين ويسبب لهم الأمراض ومع ذلك يستمر الناس في التدخين! لماذا لأنها أصبحت عادة مخزنة بعمق في عقله الباطن ومربوطة بالسعادة والراحة والهروب من المشاكل. وهناك العديد من الناس الذين

يحاولون أن يبتعدوا عن هذه العادة الخطيرة فيمتنعوا لفترة ثم عند مواجهة أي تحد من التحديات يعود إلى التدخين مرةً أخرى لأنها العادة التي تعود أن يهرب إليها لكي يشعر بالراحة!

ونفس الشيء يحدث مع الشخص المدمن فقد بدأ في تعاطي المخدرات أو الخمور ثم كرر هذا السلوك حتى أصبح جزءًا من حياته، وأصبحت عادة وإذا حاول أن يبتعد عنها يجد مقاومة داخلية من تفكيره وبرمجته السابقة التي كونها هو بنفسه.

ونجد ملايين من الناس يحاولون تنقيص وزنهم من الشحوم والدهنيات الزائدة في جسمهم والتي أثبتت الأبحاث الطبية أنها تسبب أمراضًا لا حصر لها وخصوصا أمراض القلب، ويشتركون في برامج للتخسيس ويستمرون لفترة ثم يعودون لعاداتهم القديمة كما كانوا.

ونستطيع أن نقيس على ذلك كل العادات التي يتبرمج بها الإنسان ويبرمج بها نفسه حتى تصبح قوية لا يستطيع تغييرها. وهذا يجعلنا نفكر ما هي العادة؟ كيف تتكون وكيف تصبح قوة يجد بعض الناس صعوبة كبيرة في تغييرها؟

العادة هي فكرة وضعها الإنسان في ذهنه وربط بها أحاسيسه وكررها أكثر من مرة حتى أصبح المخ يعتقد أنها جزء من تصرفاته.

في هذه المرحلة يفكر الشخص في الشيء ويعطيه انتباهه ويركز عليه وقد يكون ذلك بسبب فضوله أو أهميته بالنسبة له .

بمجرد أن يفكر الإنسان في شيء يسجله المخ ويفتح له ملفا من نفس نوع الفكرة ، ويربطها بجميع الملفات الأخرى التي هي من نفس نوعها أو قد تكون مفيدة لها . والتسجيل هو المرحلة البسيطة التي يستطيع الإنسان أن يبتعد عنها ويغلق الملف لو أراد ذلك .

في هذه المرحلة يقرر الشخص أن يكرر نفس السلوك وبنفس الأحاسيس ، فيدخن مرةً أخرى أو يشرب الخمر مرةً أخرى أو يشاهد التلفاز لساعات طويلة بدون هدف محدد أو يأكل وهو غير جائع أو أي شيء سواء كان ذلك إيجابيا أو سلبيا .

بسبب تكرار التسجيل تصبح الفكرة أقوى فيخزنه العقل بعمق في ملفاته ويضعها أمامك كلما واجهت موقفًا من نفس النوع ، وإذا أراد الشخص أن يتخلص من السلوك سيجد صعوبة أكبر لأنها مخزنة بعمق في ملفات العقل الباطن .

تكرار

في هذه المرحلة يكرر الإنسان السلوك المخزن بعمق في العقل الباطن وقد يحدث ذلك شعوريا أو لا شعوريا أي أنه قد يعي أنه يكرر السلوك أو أنه يستخدمه بطريقة تلقائية بدون إدراك واع بذلك وكلما كرر التخزين أصبح أقوىٰ وأعمق .

بسبب التكرار المستمر والمرور بالخطوات السابقة ، يعتقد العقل البشري أن هذه العادة جزء هام من سلوكيات الشخص فيعاملها مثل التنفس والأكل والشرب وأي عادة قوية أخرىٰ ، وهنا لن يستطيع الشخص تغييرها بمجرد التفكير في التغيير أو بقوة الإرادة أو بالعالم الخارجي وحده ، بل يجب عليه أن يغير معناه الذي كونه في الفكرة الأساسية وبرمجة نفسه علىٰ الفكر الجديد وتكرار ذلك أكثر من مرة ، وبذلك فهو يمر بنفس الخطوات التي كون بها العادة السلبية لكي يضع مكانها عادة إيجابية .

فمثلا لو أراد المدخن أن يقلع عن التدخين يجب عليه أن يعرف لماذا يدخن ، ما هي الأوقات التي يشعر فيها أنه يريد أن يدخن ، ما هي الأماكن التي يشعر فيها أنه يريد التدخين ، ما هو الشخص أو الأشخاص الذين يذكرونه بالتدخين . . . إلخ ثم يعطي التدخين حقه الحقيقي وهو أنه عادة من أسوأ العادات التي ابتكرها الإنسان لكي يحطم نفسه ويربط ذلك بالألم وبكافة الأشياء السيئة التي تحدث له بسبب التدخين ، ويرىٰ نفسه في ذهنه وهو في أصعب المواقف ولكنه لا يدخن ، ويستمر في برمجة نفسه بدون أن يقاوم التدخين ، فلو شعر أنه يريد التدخين فليدخن ولكن يجب أن يدرك ما يفعله فتصبح قرارًا واعيًا فيعطيها حقها مرة أخرىٰ ، وينظر إليها ويعرف تماما

ما تسببه له ، ولو قرر الاستمرار والتدخين فيشعر بها وهي تدخل في فمه وفي حلقه وفي صدره وتنتشر وتسبب له كافة الأمراض كما أنها حرام لأنها تؤدي بالعقل والجسد إلى التهلكة! وبذلك يربط الشخص الألم بالفكرة الأساسية فيحدث التسجيل فيكرر ذلك فيحدث التخزين فيكرر ذلك فتحدث العادة الجديدة وبذلك لم تصبح العادة القديمة بمفردها ، فلو عادت مرة أخرى تماشَ معها ولا تقاوم حتى لا تزيد قوة ، ولكن تعامل معها بنفس الطريقة حتى تصبح العادة الجديدة أقوى وتحل محل العادة القديمة .

وهكذا مع عادة الأكل بدون حاجة أو مشاهدة التلفاز بدون سبب مهم أو العصبية الزائدة أو ضياع الحماس في شيء إيجابي .

كما ترى الفكر قد يكون بسيطًا ولكنه قد يسبب لك العادات من نفس نوعها .

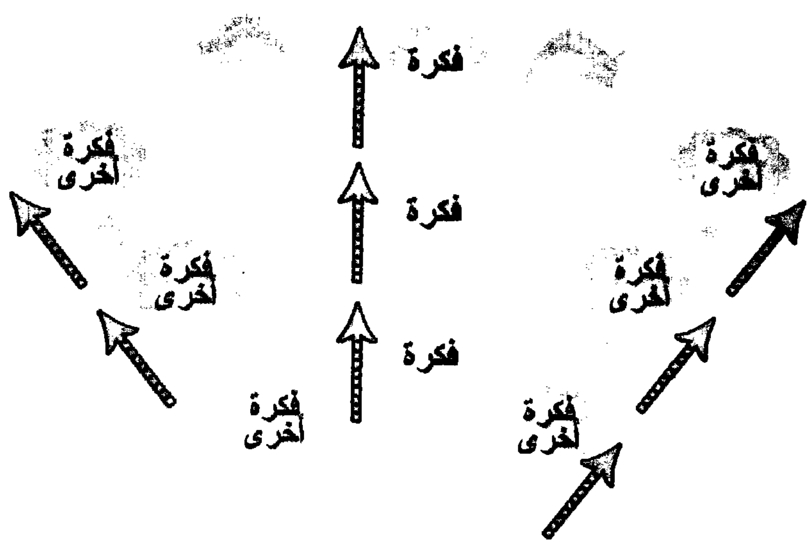
والآن دعنا نكمل رحلتنا في قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي ونكتشف معا قوة الفكر وكيف أنه يؤثر على قوانين العقل الباطن ، ويجعلها تعمل معك أو تعمل ضدك .

* * *



إن لم يكن هناك قوانين يستخدمها الإنسان ويحترمها لكانت الحياة مثل الغابة تحكمها قوانين البقاء للأقوىٰ. ولكن نجد بعض الناس يتحايل علىٰ القوانين التي وضعها الإنسان بسبب مركزه الاجتماعي أو العائلي أو المادي أو علىٰ الأقل يسوق سيارته وتكون الإشارة حمراء أو يسوق سيارته بسرعة تفوق السرعة المحددة أو يتحايل علىٰ القانون لكي لا يدفع حصته من الضرائب أو يقوم بتزوير أوراق رسمية . . . إلخ ، ولكن هناك قوانين أخرىٰ لا يستطيع الإنسان أن يتحايل عليها أو يتحكم فيها وهذه القوانين هي قوانين روحانية يسميها بعض العلماء «قوانين الحياة» والبعض الآخر يسميها «قوانين الكون» . ولأن هذه القوانين تتواجد بعمق في الوجود نفسه وتسير في الاتجاه الذي يقرره الإنسان بأفكاره رأيت أن أسميها «قوانين العقل الباطن» .

وستجد نفسك تتعرف على هذه القوانين ليس من اسمها ، ولكن من وظائفها وكلها تسير مع الإنسان وتؤثر فيه من نفس نوع أفكاره . وقد اخترت منها مجموعة بسيطة من أشرطتي التي تسمى «قوانين العقل الباطن التي تحدد مصيرك» لكي تعطيك معرفة أكثر عن قوة الفكر .


فكرة
فكرة
فكرة
فكرة أخرى
فكرة أخرى
فكرة أخرى
فكرة أخرى
فكرة أخرى
فكرة أخرى

وهذا القانون يقول إن أي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا ينتشر ويتسع من نفس النوع . فلو فكرت مثلا في القلق ستكون حساسًا جدا لأي شيء يقلق أو يسبب القلق ستجد نفسك تلاحظ أشياء تقلقك وأشخاصًا مصابين بالقلق أو يكونون السبب في زيادة حدة القلق عندك . كيف يحدث ذلك؟

يوجد في المخ منطقة أسميها منطقة المنطق ، هذه المنطقة متواجدة في العقل التحليلي ، ومهمتها إعطاء منطق لأية فكرة يفكر فيها الإنسان وتكون حساسة جدا للتركيز على أي شيء يدل من قريب أو بعيد على هذه الفكرة . والآن دعني أسألك : هل فكرت مثلا في سيارة أنت معجب بها وتفكر أن تشتريها وبدأت تلاحظ هذه السيارة في كل مكان؟ أو هل فكرت في شخص معين ووجدته يتصل بك تليفونيا فتقول له : «سبحان الله كنت حالا أفكر فيك؟» .

وهنا نجد قانون نشاطات العقل الباطن يعمل ضدك لو فكرت في أية فكرة سلبية لأن منطقة المنطق ستعطيك كل المنطق الذي تريده لكي تدعم رأيك ، وتجعلك حساسًا جدًا لملاحظة المعلومات والأشياء والأشخاص من نفس نوع فكرتك . فلو فكرت في الفشل وقلت لنفسك أنا فاشل سيعمل هذا القانون لكي يجعلك ترى نفسك فاشلا وترى الفشل حولك في كل مكان!

ولو فكرت في الوحدة أو الضياع أو الإحباط أو القلق أو الحسد أو الكره أو الحقد أو الخوف . . . إلخ من الأفكار السلبية سيعمل قانون نشاطات العقل الباطن ضدك وبقانون العادات تصبح هذه الطريقة جزءًا من عاداتك! ولو فكرت في أية فكرة إيجابية مثل النجاح أو التميز أو الاتزان أو التسامح أو الحب أو العطاء أو مساعدة الآخرين أو التعلم والتقدم والتحسن ، ستجد أن هذا القانون يعمل بنفس الطريقة فيساعدك على تدعيم رأيك وعلى ملاحظة المعلومات والأشخاص والأشياء من نفس النوع ، فلو مثلا تريد أن تحضر أمسية في التنمية البشرية ستلاحظ الإعلانات المتواجدة في وسائل الإعلام والتي من الممكن أن تكون متواجدة من قبل ولكنك كنت غير مهتم بهذه الأشياء . وهذا القانون يعمل في كل الأحوال سواء كانت حالتك النفسية مرتفعة أو منخفضة سواء كان الطقس حارا أو باردًا سواء كنت في الربيع أو الخريف أو الصيف أو الشتاء ، سواء كنت في الصباح أو المساء أو الليل أو كنت في بلدك أو في أي بلد آخر ، القانون مستمر في الزمن لا يتغير ولا يتأثر بأي شيء ويعمل دائما بنشاط وقوة ونجاح من نفس نوع أفكارك .

ومن المهم أن تعرف أن قانون نشاطات العقل الباطن يعمل دائما بنجاح تام ؛ فعندما تفكر بأفكار سلبية فهو يساعدك على النجاح فيها ، وعندما تفكر في فكرة إيجابية يساعدك أيضا على النجاح فيها ، فهو موجود لخدمتك ويتبع أفكارك ويجعلها تتسع وتنتشر من نفس نوعها ، وقد يسبب لك تعاسة وفشلًا أو سعادة ونجاحًا لأنه يعمل معك بنجاح تام من نفس أنواع أفكارك . . ولنكتشف معا القانون التالي من قوانين العقل الباطن وكيف أنها فعلا تحدد مصيرك .

[illegible]

كنت في جزيرة كونا في هاواي لدراسة متقدمة في التنمية البشرية ، وكما هي عادتي استيقظت مبكرًا في تمام الساعة الخامسة وبعد صلاة الفجر خرجت لكي أمارس رياضة الجري ، وقبل أن أبدأ وجدت أحد المشتركين وهو رجل في الأربعينات من عمره من السويد أراد أن يتدرب معي وفعلا بدأنا وقطعنا معا حوالي اثنين ميل ثم توقفنا عند إحدى البحيرات الجميلة للراحة ، وفجأة سمعت صديقي يقول لي : «انظر في الماء ستجد أسماكًا من نوع نادر جدا ولونها في منتهى الروعة» فنظرت إلى المكان الذي أشار إليه ولكنني لم أر شيئا فقلت في نفسي يبدو أن الدراسات الذهنية العديدة التي نتدرب عليها في هذه الدورة العميقة أثرت على مخه وجعلته يرى أشياء نادرة! فقلت له : «يبدو أنك لم تنم الليلة الماضية وترى أشياء نادرة لأني لا أرى أي شيء!» فضحك وأصر وقال لي وهو يشير بيده : «انظر هناك سترى السمكة التي أقول لك عليها» . في هذه المرة تنفست بعمق لكي أصل إلى الراحة الذهنية والجسمانية ونظرت إلى المكان الذي يشير إليه وكانت المفاجأة أنني رأيت فعلا سمكة من نوع لم أره من قبل لها ألوان متناسقة جميلة جدا خلقها الخالق المبدع سبحانه وتعالى ، وهنا تذكرت قانون الإدراك وهو قانون آخر من قوانين العقل الباطن والذي يقول «إن كل شيء موجود في الإدراك فإن كنت لا تدركه في هذه اللحظة هذا لا يعني أنه غير موجود في الإدراك ولكنه غير موجود في

إدراكك أنت فقط» . فعلا فالسمكة التي رآها صاحبي أصبحت في إدراكه لذلك استطاع أن يراها بسهولة ، ولم تكن بعد في إدراكي لأنني حكمت عليه بأنه يتخيل أشياء ولكن عندما تنفست بعمق وأصبحت في حالة نفسية هادئة وبعيدة عن أي حكم رأيت السمكة وأصبحت أيضا في إدراكي ، وهنا بدأت أدرك أن هناك مجموعة كبيرة من نفس نوع هذه السمكة ، وذلك يثبت قانون نشاطات العقل الباطن الذي شرحته لك من قبل والذي يقول : «إن أي شيء تفكر فيه يتسع وينتشر من نفس النوع» . وحدث شيء آخر لم أكن أتوقعه على الإطلاق لأن كل تركيزي كان على هذه السمكة وعائلتها التي أصبحت أراها بوضوح تام ، وهو أنني بدأت ألاحظ نوعًا آخر من الأسماك النادرة ، فقلت لصاحبي : انظر هناك ستجد أنواعًا أخرى من الأسماك النادرة ، ولكنه لم ير أي شيء وكأننا تبادلنا الأدوار ولكن بعد فترة لم تتعد دقيقة رأى السمك الآخر وبدأنا نوسع دائرة إدراكنا فرأينا أصنافا كثيرة ، ومتنوعة في نفس المكان وهنا تذكرت القانون الثاني ، وهو قانون التفكير المتساوي والذي يقول : «إن ما نفكر فيه يتسع وينتشر من نفس نوعه ، ويضيف إليه أشياء مشابهة له» .

هل حدث أنك أعجبت بسيارة معينة وبقانون نشاطات العقل الباطن أصبحت تلاحظها في كل مكان؟ ثم بدأت تلاحظ سيارات أخرى من نوع آخر منتشرة في كل مكان ثم سيارات أخرى منتشرة في كل مكان؟ هذا القانون يجعل الفكرة تعطيك فكرة أخرى . . فمن الممكن أن تفكر في ابن عمك ، وكيف أنه أغضبك في الماضي وتجد نفسك تفكر في ابن خالك لأنه أيضا أغضبك ثم في أحد العاملين معك لأنه أيضا أغضبك ، ثم في أحد أصدقاء الطفولة لأنه أيضا أغضبك! هذا هو قانون التفكير المتساوي فلو أنك

فكرت في القلق سيتسع وينتشر من نفس نوعه ثم يفتح الباب للقانون التالي فيجعلك محبطا وقتًا ثم وقتًا آخر كنت فيه حزينا ثم وقتًا آخر كنت فيه متوترا . ولو كان شخص يخاف من الطائرات لأي سبب من الأسباب وتركه دون علاج سوف يجد أن هذا المرض يتسع وينتشر ويصبح أقوىٰ ، فلا يستطيع الشخص أن يسافر بالطائرة مهما كانت الظروف . ثم يبدأ قانون التفكير المتساوي يأخذ دوره هو الآخر فيبدأ الشخص بالخوف من الأماكن المرتفعة لأن الطائرات ترتفع ثم الخوف من المصعد لأنه يرتفع ثم يستمر القانون في عمله بدقة وقوة فيجعل الشخص يخاف من الأماكن المغلقة لأن الطائرة مغلقة ثم من الأماكن المظلمة ، وهكذا يعمل القانون بدقة كبيرة لكي يجعل الشخص ناجحا فيما يفكر فيه!

ولو فكر الشخص أنه مصاب بصداع وأن هذا الصداع يصيبه في فترة الظهر من كل يوم ويزداد حدة لو كان حزينـًا أو غاضبًا فيبدأ القانون الأول في العمل فتزداد حدة الصداع ثم ينتشر ، فبدلا من فترة الظهر فقط يصبح الظهر والعصر ثم الظهر والعصر والمساء ثم يضيف الليل ، وهنا يبدأ في الحال القانون التالي في عمله فلا يجد حالة الغضب أو الحزن تجعل الصداع شديدًا بل أيضا حالات أخرىٰ ثم يذهب إلىٰ أماكن أخرىٰ من الجسد ، فلا يكون فقط الألم في الرأس ، بل من الممكن أن يمتد إلىٰ الرقبة ثم إلىٰ العينين ثم الأنف ثم في الوجه بأكمله ، وهكذا تعمل القوانين بدقة لكي تجعلك ناجحًا فيما تفكر فيه .

ولو أخذنا مثال الطالب الذي لا يحب مدرس اللغة الإنجليزية لأنه أحرجه أمام الطلبة يفكر في الحادثة ويأخذها معه إلىٰ بيته ويحكيها لأفراد

عائلته ثم يحكيها لأصدقائه، وبدون أن يشعر يجعل ملفات الفكرة تصبح أقوى ويعمل قانون نشاطات العقل الباطن ويجعل هذا الطالب لا يحب المدرس وأيضا لا يحب مادته، فلا يقترب منها ولا يذاكرها ثم يتسع القانون ويجعله يفكر في مدرس آخر لا يحبه ولا يحب مادته، وهكذا يستمر في التعميم حتى نجد أن الطالب لم يعد يحب المدرسة ولا يجد الحماس لكي يذاكر! هنا نجد قانون التفكير المتساوي يبدأ عمله هو الآخر فيجعل الطالب لا يجد أي معنى للمذاكرة وأيضا لا يحب ولا يجد معنى للرياضة التي كان يحبها ويلعبها، وأيضا لا يجد معنى للغة الفرنسية التي كان يأخذ فيها دروسا في معهد متخصص وذلك لكي يعرف أكثر من لغة، وتكون أمامه فرص عمل أكثر عندما يتخرج من الجامعة في المستقبل، وهكذا تعمل القوانين بدقة ونشاط لكي تعطيه ما يريد.

وأيضا تعمل القوانين بنفس القوة والنشاط والحيوية عندما تفكر في أفكار إيجابية تنميك وتساعدك على تحقيق أهدافك وأحلام حياتك.

وكما ترى الفكرة الواحدة، والتي قد تبدو بسيطة جدا ولكن لها قوة جبارة وقد تكون السبب في نجاحك أو فشلك وأيضا في سعادتك أو تعاستك.

والآن دعني أصحبك معي في رحلتنا لنكتشف معا قوة الفكر وتأثيره على قانون التركيز.

* * *

قانون التركيز

قانون نشاطات العقل الباطن يجعل أفكارك تتسع، وتنتشر من نفس النوع ويفتح الباب لقانون التفكير المتساوي الذي يجعلك تدرك أشياء مماثلة من نفس نوع الفكرة، وهو بالتالي يفتح الباب للقانون التالي والذي أعتبره من أخطر قوانين العقل الباطن لو استخدم بأفكار سلبية وأيضًا من أقوى وسائل النجاح والسعادة لو استخدم في أفكار إيجابية.

كنا في مطعم في باريس مع أحد الأشخاص المهتمين بتنظيم دوراتنا في فرنسا وكنا نتحدث عن التخطيط لزيارتي، والخطة التسويقية وكنا مندمجين تماما في الحديث، وكان بجانبنا مجموعة كبيرة من الناس كانوا يحتفلون بعيد زواج أصدقائهم، وكانوا يضحكون ويتحدثون بصوت مرتفع فسألت هذا الشخص إن كان يفضل أن نذهب إلى مكان آخر فتعجب من سؤالي وسألني: «لماذا؟ المكان هنا جميل جدا والطعام ممتاز». فقلت له: «لأن هناك ضوضاء بجانبنا». فقال: لم أشعر بها على الإطلاق!» واستمر في الحديث وفجأة توقف عن الكلام وقال: «معك حق يا دكتور إبراهيم الضوضاء عالية جدا وأنا لا أستطيع التركيز دعنا نذهب إلى مكان آخر إذا كنت تريد ذلك».

الآن سأشرح لك ما حدث.

كان تركيز الشخص على الحديث، وعلى التخطيط والتسويق والميزانية فقام العقل بإلغاء أي شيء آخر لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على شيء واحد فقط في وقت معين، وعندما تكلمت معه عن الضوضاء جعلته يفكر فيه ويركز عليه فألغى العقل الموضوع الذي كنا نتحدث فيه وجعله يركز فقط على الضوضاء لذلك لم يستطع أن يستمر في هذا المكان! هذا هو قانون التركيز. فأي شيء تركز عليه يجعلك تحكم عليه، وتشعر به فيلغي العقل كل شيء آخر لكي يفسح لك المجال أن تعطي هذا الشيء حقه ثم يعمم الموضوع فيجعله مستمرا في الزمن وفي أي مكان ثم يجعلك تتخيل ما ركزت عليه في المستقبل.

فمثلا لو قررت الخروج مع صديق لك لم تره منذ فترة طويلة وشعرت في نفسك أنك ستقضي وقتًا ممتعًا معه. هنا عمل قانون التركيز كالآتي:

الصديق لطيف جدا ولم أره منذ فترة.

أشعر بسعادة لأنني سأراه ونتذكر أيام الدراسة.

ألغى المخ أي شيء سلبي عنه.

عمم المخ هذه المعلومة وفتح كافة الملفات التي تدعم رأيك والتي تثبت أنه لطيف فعلا؛ فمن الطفولة وهو لطيف وبعد ذلك في الدراسة كان لطيفا جدا وفي علاقتنا كان أيضا لطيفًا وهكذا يعمم المخ أن الشخص لطيف في أي مكان أو أي زمان.

هنا يجعلك المخ تتخيل نفسك وأنت معه وأنت تقضي وقتًا رائعًا.

وعندما قابلته شعرت بنفس الأحاسيس تجاهه ولكنك اختلفت معه في الرأي فكان الحوار بينكما حادا فشعرت بالغضب، ولكنك أكملت السهرة

معه والتي انتهت بأحاسيسك السلبية وهنا بدأ قانون التركيز يعمل بطريقة مختلفة فأصبحت كالآتي :

التركيز : سلبي بسبب آخر تجربة حدثت معه .

الحكم : هو السبب في ضياع وقتي لأنني لم أتوقع ما حدث .

الإحساس : سلبي ويبدو ذلك على تعبيرات الوجه وتحركات الجسم وأسلوب التنفس وضربات القلب .

الإلغاء : ألغى المخ كل شيء إيجابي عن هذا الصديق لكي يستطيع التركيز على معلومة واحدة وهذه المعلومة سلبية .

التعميم : هذا الشخص دائما يسبب لي هذه الأحاسيس السلبية وملفات العقل تثبت ذلك فعندما كنّا في الدراسة عمل معي نفس الشيء وأخذ مني أشياء وكنت غاضبًا منه عندما كبرنا وهكذا يجد العقل كل التدعيم الذي تبحث عنه من نفس نوع التركيز .

لا أرى نفسي في المستقبل أقابل هذا الشخص بل سوف أتفاداه ولا أقبل دعوته .

كما ترى قانون التركيز يعمل بنجاح تام في كلتا الحالتين السلبية والإيجابية . فأي شيء تفكر فيه يجعل قانون نشاطات العقل الباطن يجعل هذا الشيء يتسع وينتشر من نفس نوعه ثم يجعل قانون التفكير المتساوي يجعلك ترى ما يشابهه ثم قانون التركيز يجعلك تحكم عليه وتشعر به ، وتلغي أي شيء آخر لكي تستطيع أن تفكر في هذا الشيء فقط ، ويساعدك المخ أكثر فيفتح لك كل الملفات المشابهة لكي يدعمك فتعمم التجربة وأيضًا تتخيل نفسك في المستقبل تتقدم لفعل شيء أو تتفادى فعل هذا الشيء .

فمثلا لو فكر الشخص في شيء جعله يقلق ستعمل القوانين حتى يلغي كل شيء آخر فيه قوة فيعتقد أنه هو شخصيا إنسان قلق . ولو فكر الإنسان في السعادة سيرى منها كثيرًا ، ويلغي المخ أي شيء فيه تعاسة ولو حدث العكس وفكر الشخص في شيء فيه تعاسة ستعمل القوانين بنفس الطريقة ولكن هذه المرة التدعيم سيكون في غير صالح الشخص لأنها ستلغي له كل شيء فيه سعادة وتجعله يرى التعاسة في كل مكان وفي كل الوجوه التي يراها . كل ذلك سببه فكرة واحدة من أي نوع كانت تجعل كل المعلومات السابقة تعمل بنجاح ونشاط وقوة وتساعدك على النجاح في الفكرة التي تفكر فيها سواء كانت هذه الفكرة سلبية وتسبب لك آلامًا وتعاسة أو إيجابية وتسبب لك النجاح والسعادة . ومن هنا ستأخذك الفكرة إلى القانون الرابع وهو قانون المراسلات ، والذي يقول إن عالمك الداخلي هو السبب في عالمك الخارجي فيجعلك ترى العالم الخارجي من نفس نوع عالمك الداخلي .

عالمك الداخلي يتكون من إدراكك، ومعنى الأشياء بالنسبة لك، ومبادئك واعتقاداتك، ووجهة نظرك في كل شيء بما في ذلك الأشياء والأشخاص. لذلك فإن أي شيء تفكر فيه سيؤثر على ما تراه في العالم الخارجي.

فمثلا لو قال شخص إنه عصبي، وأن هناك شخصًا معينًا يسبب له العصبية!! في الحقيقة لا يوجد إنسان يجعله عصبيا ولكنه تعلم معنى العصبية وتعلم كيف يكون عصبيا، ولو سافر إلى أي مكان آخر في العالم سيتصرف بنفس العصبية لو واجه موقفًا من المواقف التي تجعله عصبيا. فليس الشخص أو الشيء الذي يجعل الإنسان يتصرف بعصبية أو بهدوء، ولكنه الملف الداخلي المخزن في العقل الباطن هو الذي ينفتح إذا واجه الشخص تحديًا معينًا تعلم من صغره أن التصرف مع هذا التحدي هو العصبية. . لذلك فالعالم الداخلي هو المسبب للعالم الخارجي.

وهناك حكمة هندية تقول: «

»، وقالت اليانور روزفيلت: «

». وهذه حقيقة ثابتة فلا يستطيع أي إنسان أن يدخل في داخلك، ويجعلك تشعر بأي

شعور أو إحساس فأنت الذي تقرر إدراكك وأنت الذي تقرر المعنى ووجهة نظرك ، وأنت الذي تقرر أحاسيسك ، وأنت الذي تقرر سلوكياتك . وهناك مبدأ في علم النفس كان يردده دكتور ميلتون أريكسون دكتور علم النفس التحليلي ومؤسس التنويم بالإيحاء بأسلوب ميلتون أريكسون يقول : «

» .

والآن أسالك لو عندك زجاجة مملوءة بالماء الساخن ودرجة حرارتها ساخنة ، وقررت أنت أن تمسكها من الخارج بيدك ما الذي سيحدث؟ طبعًا من الممكن أن تحترق يدك لأن الزجاجة ساخنة وذلك لأن ما فيها من الداخل سبب حرارتها من الخارج ، فلو أردت أن تمسكها يجب أن تضع شيئًا على يدك أو تنتظر حتى يبرد الماء الذي بداخلها وبذلك يبرد الجزء الخارجي منها .

ولو أخذت زجاجة مملوءة بالماء النقي ووضعت فيها نقطة حبر أحمر ما الذي سيحدث؟ سيندمج الماء ويختلط مع اللون الأحمر ويصبح أحمر هو الآخر . وهذا معناه أن ملفات العقل نقية تماما ولكن الأفكار السلبية التي يضعها فيها الإنسان هي التي تجعلها ملفات سلبية ، وعندما يتعامل الشخص مع العالم الخارجي فهو يتعامل بما عنده من ملفات .

كنت ألقي محاضرة عن وأخذت تفاحة في يدي وسألت الحاضرين : «لو قمنا بعصر هذه التفاحة ما هو نوع العصير الذي سنحصل عليه؟» فرد الجميع : «طبعا عصير تفاح» . فسألت : «هل من الممكن أن نحصل على عصير برتقال؟» قالوا : «طبعا لا» . فسألت : «هل من الممكن أن نحصل على عصير عنب؟» فقالوا : «طبعا لا لن تحصل على أي شيء إلا عصير تفاح مهما عملت !» وضحك الجميع!

فقلت معلقا على هذا المثال : إن التفاحة لن تعطي إلا عصير تفاح والبرتقالة لن تعطي إلا عصير برتقال والفراولة لن تنتج إلا عصير فراولة ، وأية فاكهة أو خضروات عندما تعصرها سوف تعطيك - فقط - ما بداخلها لا أكثر ولا أقل ، تمامًا مثل الإنسان فهو يعطي هو الآخر ما بداخله لا أكثر ولا أقل ، فلو كان ما بداخل الشخص عدم التسامح سيكون تصرفه مع أي شخص كان ، سواء في بلده أو أي بلد آخر بنفس الملف الداخلي المختص بعدم التسامح . ولو كان العالم الداخلي يحتوي على الحب والتسامح سيظهر ذلك في العالم الخارجي لذلك نجد عظمة الله سبحانه وتعالى في قوله :

﴿[illegible]﴾ [سورة الرعد : ١١] .

فلو أردت فعلا التغيير يجب أن تحدث تغييرًا في الملفات الداخلية ، وعندما يحدث ذلك ستجد التغيير يظهر في العالم الخارجي وكما تقول الحكمة الهندية :

«[illegible]» .

من الخطابات التي يكتبها لي الناس من أنحاء العالم نجد مثلا الطالب الذي يقول : إن حياته تحطمت تمامًا بسبب تحد معين يواجهه مع مدرس ما ، وأنه أصبح لا يحب المدرسة ويفكر في ترك المدرسة وعمل أي شيء آخر! ونجد آخر تركته خطيبته لأسباب ما فيكتب لنا ويقول شيئًا مشابهًا وهو أن حياته تحطمت تمامًا بسبب ترك خطيبته له! وآخر يطلب مني أن أدله على طريقة لكي يمتنع عن التفكير لأن تفكيره سلبي جدا ويكاد يجعله يفقد عقله! .

وفي عيادتي بمونتريال قابلت رجلًا في الأربعينات من عمره قال لي : «دكتور إبراهيم أملي فيك كبير جدا فأرجو أن تساعدني» . سألته : «من ماذا تعاني؟» فقال : «أريدك أن تجعلني نشطا وسعيدا وأرجو أن تستخدم معي التنويم بالإيحاء وتفعل بمخي ما تريد لكي تجعلني نشيطا وسعيدا» ثم

أغمض عينيه وقال : «أنا مستعد يا دكتور!» فقلت له بصوت قوي مثل صوت عفريت علاء الدين : «من اليوم أنت نشيط وسعيد» . ثم طلبت منه أن يفتح عينيه! فقال الرجل : «هل هناك شيء آخر؟» قلت : «لا» . فضحك الرجل وقال : «حقيقة أنا محتاج لمساعدتك ماذا أفعل؟» وهنا أجبته : «الآن فقط تتكلم بطريقة منطقية لأنه لا يوجد أي قوة في هذا العالم تستطيع أن تجعلك أي شيء بدون أن تغير أنت ما في داخلك» . وقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يحاولون تنزيل وزنهم بالحبوب أو بالعمليات الجراحية يعودون كما كانوا من قبل ومن المحتمل بوزن أكثر ؛ وذلك لأنهم أرادوا أسهل الحلول بدون أن يقوموا بعمل أي مجهود من ناحيتهم ، وتكون المفاجأة أنهم يجب أن يمروا بأربعة مراحل لكي يصلوا إلى هدفهم وهي : المرحلة الذهنية ، ثم المرحلة النفسية ، ثم المرحلة الغذائية ، ثم المرحلة الجسمانية ، وكل هذه المراحل تتطلب من الشخص نفسه أن يعمل ويجتهد ويحدث التغيير اللازم في داخله لكي يجد النتيجة التي يريدها في خارجه .

ونفس الشيء يحدث في الاتصال مع الآخرين ، فلو كانت علاقاتك سيئة مع شخص ما سواء كان ذلك الشخص زوجًا أو زوجة أو أبًا أو أما أو إحدى الأخوات أو أحد العاملين معك أو مديرك ، أو أي شخص مهما كان ، فيجب عليك أن تحدث تغييرًا في تركيزك عليه ، وفي المعنى الذي أعطيته لنفسك عنه وفي الاعتقاد الذي اعتقدته فيه ، وهنا فقط ستجد التغيير الذي تريده في عالمك . وقد قال جورج برنارد شو : « [illegible] » . لذلك إذا أردت أن تغير أي شيء في حياتك ابدأ بالأفكار التي سببت ملفات عقلك ، وبذلك تجعل قانون المراسلات يعمل معك بدلا من أن يعمل ضدك . وتذكر : [illegible]

أحمد شاب في العشرين من عمره، ومنذ صغره ومعروف عنه أنه حاد الطباع يتعامل مع الجميع بقسوة وبأخلاق سيئة، ولكن من ناحية أخرى كان منتظمًا في دراساته ويحب أن يكون له شأن كبير فبعد تخرجه من الجامعة أراد أن يكمل دراساته العليا للحصول على الماجستير ثم بعد ذلك الدكتوراه، ولكن تخصصه لم يكن متوفرًا في بلده فاضطر أن يسافر إلى بلد آخر لكي يحقق هدفه، وبالفعل سافر أحمد إلى هذا البلد ووجد فندقًا صغيرًا يحتوي على خمس عشرة غرفة يديره رجل كبير وزوجته. وكما هي عادة أحمد في التعامل مع الناس كان قاسيًا يأمر وينهى حتى بدأ الجميع يبتعد عنه ويتفاداه. وفي منتصف الليل في إحدى الليالي شعر أحمد بمغص شديد وصرخ من الألم فجاء الجميع لمساعدته، وطلب الرجل المسن سيارة الإسعاف لنقل أحمد إلى المستشفى، وهناك قام الأطباء بفحصه فوجدوا أن أحمد مصاب بالتهاب خطير في المصران، ويجب أن تجرى له عملية جراحية في الحال قبل أن ينفجر المصران، ويسبب له مشاكل كبيرة قد تؤدي إلى وفاته. فمضى الرجل المسن على الإقرار بإجراء الجراحة ودفع كافة الرسوم المطلوبة، وأجريت الجراحة لأحمد بنجاح والحمد لله وكان جميع نزلاء الفندق والرجل المسن وزوجته وابنتهما في قاعة الانتظار لكي يطمئنوا على أحمد. وعندما أفاق أحمد من أثر التخدير وجد الجميع حوله ومرت الأيام والرجل المسن وعائلته لا يتركون

أحمد حتى خرج بسلامة الله من المستشفى ورجع إلى غرفته في الفندق ، وهناك لم يتركوه لحظـة واحدة حتى أصبح في صحةٍ جيدةٍ . هنا حدث تحول كبير في حياة أحمد بعد ما أصابه من مرض والاهتمام الكبير الذي وجده من عائلة الرجل المسن ، وقرر أن يتجه إلى الله سبحانه وتعالى فكان يصلي كل فرض في وقته وأصبحت أخلاقه أكثر من رائعة فأصبح الشخص المثالي في الفندق . وفي يوم وقع الرجل المسن من سلالم الطابق الثاني فصرخ من الألم ثم أغمي عليه فحمله أحمد وأخذه إلى المستشفى ، ولم يتركه لحظـة واحدة حتى أصبحت حالته الصحية أفضل من قبل فكان يطعمه بنفسه ويعطيه الأدوية بنفسه حتى بكى الرجل وهو يقبله ويقول له : «كنت أرجو من الله سبحانه وتعالى أن يرزقني بولد يساعدني في الفندق فبعثك لي يا أحمد» فبكى أحمد وشكر الرجل . ومرت الأيام وانتهت مدة الدراسة وحصل أحمد على درجة الماجستير وكان عليه أن يعود إلى بلده فقام بتنظيم أغراض السفر وقبل أن يخرج ليسلم على الرجل وعائلته وجدهم جميعا في انتظاره والدموع في أعينهم وقالت زوجة الرجل : «هل انتهيت من تنظيم أغراضك؟» فقال أحمد : «نعم» فقالت له : «ولكن هناك حقيبتان لن تستطيع أن تأخذهم معك» . فسأل أحمد متعجبا : «أي حقيبتين؟» فردت وقالت : «الحقيبة الأولى هي حبنا لك والحقيبة الثانية حبك لنا مهما عملت لن تستطيع أن تأخذهم معك لأنهما في قلوبنا» . وتعانق الجميع وهم يبكون ووعدهم أحمد أن يعود في أقرب وقـت ليس لكي يستمر في تحقيق هدفه ولكنه سيعود لهم بسبب الحب الكبير الذي أنعم الله سبحانه وتعالى عليهم به .

هذه القصة تعطيك فكرة عن أن العالم الداخلي الذي كان بداخل أحمد والذي كان مملوءًا بالسلوكيات السلبية والكره والحقد جعل العالم

الخارجي سواء كان من أفراد عائلته أو من أصدقائه يبتعدون عنه ويتفادونه فكان عالمه الخارجي انعكاسا لعالمه الداخلي كما قال زينو: «ما الحياة إلا انعكاس من أفكارك واعتقاداتك ولكي تغير حياتك يجب عليك أولا أن تغير أفكارك واعتقاداتك». لذلك لم يتغير الوضع الذي كان فيه أحمد من تصرفات الناس وبعدهم عنه وتفاديه إلا عندما حدث له التحول بسبب المرض الذي أصابه، ورأى بنفسه أن هناك بعض الناس يحبون الآخرين في الله ومستعدين أن يمدوا يد المساعدة في وقت الشدة لأي شخص مهما كانت التحديات التي كانت بينهم، وذلك ما جعل التحول يحدث لأحمد وقرر أن يغير من نفسه ومن سلوكياته، وعندما حدث التغيير الإيجابي في داخله وجد العالم الخارجي ينعكس عليه من نفس النوع.

والآن دعني أسألك:

ما هي تصرفات الناس معك؟ هل تجد منهم التعاون والاحترام أم تجد من معظمهم مقاومة ومشاكل وتحديات وعدم احترام؟ هل تحقق أهدافك كما تريد فعلا أم تجد أنك غير محظوظ في تحقيق أهداف حياتك؟ هل أنت الشخص الذي تريد أن تكونه أم أنك تجد أن التحديات أكبر منك؟

كما ترى إجابتك على هذه الأسئلة ستعطيك فكرة أن ما يحدث لك مهما كان هو انعكاس من أفكارك واعتقاداتك الداخلية عنك وعن الآخرين، فإذا أردت أن تحدث أي تغيير في علاقاتك أو في حياتك يجب أن تنظر إلى داخلك وهناك ستجد الحل الذي تبحث عنه وقد قال لنا الله ﷻ: ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾. فسبحان الله الحكيم العظيم الذي جعل لنا القوة على تغيير أنفسنا بإذنه وعلى التقدم والنمو بإذنه وعلى الوصول إلى القمة والعيش بسعادة تامة، فجعل لنا القدرة على الاختيار وعلى حرية القرار

فلك الحرية أن تختار اللوم أو تختار التسامح ، أن تختار استغلال كل لحظة في حياتك وكأنها فعلا آخر لحظة أو أن تضيع وقتك في الشكوى والمقارنة واللوم ، وفي كل الأحوال سيعمل عقلك بدقة وبنشاط ، فيفتح لك ملفات العقل من نفس النوع ، وهنا تجد أن العالم الخارجي ينعكس عليك من نوع أفكارك ؛ لأن العالم الخارجي ليس إلا انعكاسًا من العالم الداخلي ، ولن يحدث التغيير الذي تريده في حياتك حتى تحدث التغيير في عالمك الداخلي وقد قال غاندي : «كن التغيير الذي تريد أن تراه في حياتك فعندما تغير ما بداخلك سينعكس عليك العالم من حولك» .

كان الملاكم العالمي الشهير محمد علي كلاي يكرر دائمًا ويقول : «

» . بسبب إيمانه بالله سبحانه وتعالى

ثم بسبب اعتقاده التام بقدراته وعالمه الداخلي الإيجابي وتوقعه القوي المرتبط بأحاسيسه وتدريبه المستمر أصبح بطل الأبطال على مستوى العالم كله ، وعندما سئل في برنامج إذاعي : لماذا تقول ذلك؟ قال : «من ضمن التدريبات التي أقوم بها يوميا التدريبات الذهنية التي أعتقد أنها من أهم عوامل النجاح ومن هذه العوامل الذهنية اعتقادي وتوقعي المرتبط بأحاسيسي وتدريباتي الذهنية المبنية على ذلك» . وكان بطل الكاراتيه العالمي والممثل المشهور بروسلي يدرب تلاميذه في أساليب القتال على أسلوب لم يكن معروفا في ذلك الوقت وهو ما كان يسميه السهل الممتنع ، فكان في العشرة دقائق الأولى وأيضا الأخيرة من كل تدريب يدرب تلاميذه على القوة الذهنية لكي يساعدهم على بناء قوة اعتقادهم في قدراتهم وتوقعهم في الفوز .

ومن ناحيةٍ أخرى وضع الباحثون فأرًا من فئران التجارب في متاهة ووضعوا له قطعة جبن في آخرها ، وعلى بعد حوالي عشرة سنتيمترات وضعوا سلكًا كهربائيا يحدث صاعقة كهربائية خفيفة لأي شيء يلمسه ،

ثم تركوا الفأر بدون طعام لمدة أربعة وعشرين ساعة ثم وضعوه في المتاهة ، فبدأ الفأر في السير تجاه قطعة الجبن وعندما لمس السلك الكهربائي حدثت له الصاعقة فجعلته يقفز وينقلب على ظهره وهنا يجري الفأر بكل قوته لكي ينقذ حياته!! وتكرر هذا الشيء لمدة أسبوع ثم أخذوا السلك الكهربائي بعيدًا عن المتاهة ووضعوا الفأر لكي يبحث عن الجبن ، فكانت المفاجأة أمام الجميع أنه عندما بدأ الفأر في السير كان ضغط دمه عاديًا وضربات قلبه عادية ، ولكن عندما اقترب من المكان الذي كان فيه السلك الكهربائي توقف تماما وزادت ضربات قلبه ، وارتفع ضغط دمه وزاد توتره فجرى بسرعة وعندما وصل إلى المكان الذي كانت تحدث فيه الصاعقة الكهربائية قفز بنفس الطريقة ، وانقلب على ظهره بنفس الطريقة ثم جرى بكل سرعته أيضا بنفس الطريقة ، مع أن السلك الكهربائي لم يكن له وجود! وكانت نتيجة هذا البحث أن الفأر تبرمج على وجود السلك الكهربائي الذي يحدث الصاعقة فأصبح يتوقعها حتى ولو لم تكن موجودة ، وبسبب توقعه كان يتصرف بنفس الطريقة فيقفز ثم يقع على ظهره ثم يجري بكل قوته وفي كل مرة يحصل على قطعة الجبن ، وفي نهاية البحث كتب الباحثون أن الفأر تبرمج تماما وتكون عنده توقع أن هذه المتاهة بها قطعة جبن ولكن بها أيضا الصاعقة الكهربائية . . والإنسان يتصرف بنفس الطريقة فعندما يفعل شيئًا ويحصل على نتيجة معينة فهو يكون توقعًا لنفس النتيجة فتنجذب إليه من نفس نوع أفكاره وتوقعه أيضا بنفس الطريقة ، ولو أراد الإنسان أن يحصل على نتيجة مختلفة يجب عليه أولا أن يحدث التغيير في الفكرة الأساسية التي كونت توقعه وجعلت قانون الانجذاب يعمل ضده!

في يوم اصطحب رجل ابنه الصغير إلى الحديقة لقضاء وقتا معه ، وعندما بدأ الرجل في تحضير الطعام له ولابنه لم يضيع الابن لحظة واحدة بل بدأ يلعب

ويجري حتىٰ وصل إلىٰ جبل قريب فرجع وطلب من والده إن كان يستطيع أن يدخل في داخل الجبل ووافق الرجل بشرط أن يكون حريصا ، وبالفعل دخل الابن إلىٰ الجبل وهو سعيد جدا فقال بصوت عال : «أنا سعيد جدا» فوجد أن هناك صوتا يرد ويقول : «أنا سعيد جدا» فتعجب الطفل وقال مرةً أخرىٰ : «أنا سعيد» فحدث نفس الشيء فجرىٰ الطفل خائفا وذهب إلىٰ أبيه وحكىٰ له ما حدث ، فترك الأب كل شيء ودخل مع ابنه إلىٰ الجبل وطلب منه أن يكرر ما فعله فقال الابن : «أنا سعيد» فوجد نفس الصوت يرد عليه بنفس الطريقة فسأل والده : ما هذا يا أبي؟ فرد الرجل وقال : «هذا صدىٰ الصوت يا بني» . فسأل الابن : ما معنىٰ صدىٰ الصوت يا أبي؟ فقال الأب : «صدىٰ الصوت هو انعكاس من صوتك وما أريدك أن تعرفه يا بني هو أن ما تفكر فيه ينجذب إليك من نفس نوع أفكارك ، فلو تفكر في التسامح وتعتقد فيه وتربطه بأحاسيسك يصبح جزءًا من سلوكياتك ؛ لأن ذلك يا بني ما يسميه العلماء بقانون الانجذاب ، فاحذر ما تفكر فيه وتربط معه أحاسيسك لأنه سينجذب إليك من نفس النوع!» .

هناك صديق لي يستخدم قانون التوقع والانجذاب لكي يجد مكانـًا يضع فيه سيارته ، وفي كل مرة ينجح بطريقة لم تكن تخطر له علىٰ بال ، وكل ما يفعله هو أنه يقول في نفسه ، سأجد مكانًا أضع فيه سيارتي مهما كان المكان مزدحمًا سأجد المكان ، وبالفعل يجده وفي يوم كنت معه وكنا نتحدث وذهبنا إلىٰ مجمع كبير مزدحم جدا بالسيارات ، وكان يحدثني عن قانون التوقع والانجذاب وأنه بعد أن تعلمه معي في دورة «قوانين العقل الباطن التي تحدد مصيرك» أصبح يستخدمه في كل شيء في حياته ووجد أن نتائجه تحسنت وأن حياته تغيرت إلىٰ الأفضل ، وعندما وصلنا إلىٰ المجمع لم يجد أي مكان يضع فيه سيارته فنظر إلي وقال : «ليس العيب علىٰ القانون ولكن أنا لم أستخدمه لأنني

كنت مشغولاً في الحديث معك ، والآن اسمح لي أن نخرج من هنا ثم نعود مرة أخرى وفي هذه المرة سوف أستخدم القانون» . وبالفعل خرجنا وقبل أن نعود إلى المجمع توقف وتنفس بعمق وفكر في نفسه ثم قال : «سأجد المكان مهما كانت الزحمة» وفور دخولنا إلى المجمع وجد سيارة خارجة تاركة وراءها مكانًا فارغًا فضحك صديقي وقال «كما ترى القانون يعمل ولكن يجب عليك أن تستخدمه لصالحك!» . وهناك حكمة يابانية تقول : «احذر م[illegible] تفكر فيه لأنه [illegible]» .

وقال النبي محمد ﷺ في حديث ما معناه : «[illegible]» وفي هذه الجملة نجد قانون التوقع والانجذاب واضحًا فوصانا الرسول الكريم ﷺ إن أردنا الخير نتوقعه . وأيضا قال النبي ﷺ : «[illegible]» وهذا قول آخر من أقوال الرسول ﷺ تثبت قوة قانون التوقع والانجذاب .

كما ترى الأفكار قوتها أبعد مما يتخيل الإنسان فهي إما تأخذك إلى السعادة أو إلى التعاسة وفي كلتا الحالتين أنت صانعها .

[illegible]

كنت في برنامج إذاعي في إحدى البلاد العربية وسألني المذيع : «هل تعتقد أن بعض الأحجار تشفي الناس من الأمراض؟» فقلت له : «لنفرض أنني قدمت لك سبعة أحجار وقلت لك إن أحد هذه الأحجار تشفي من الأمراض وطلبت منك أن تختار كما تريد ، وفعلا اخترت حجرًا معينًا تعتقد أنه الحجر وقلت لك أهنئك لأنك اخترت الحجر الوحيد الذي يساعد على الشفاء من الأمراض . وقررت أنت استخدام الحجر واعتقدت أنك حصلت على نتائج إيجابية بسبب هذا الحجر . وبعد مرور ستة أشهر اتصلت بك هاتفيا وقلت لك إن الحجر الذي اخترته لم يكن الحجر المعجزة وأنك اخترت حجرًا عاديًا جدا! فتقول : ولكن هذا الحجر ساعدني فعلا على الشفاء وهنا قلت لك : إن الذي ساعدك على الشفاء هو اعتقادك وليس الحجر أما الذي شفاك فعلا هو الله سبحانه وتعالى» . وهناك مثل عربي يقول : «اعتقد في الحجر يشفك!» .

هناك بحث قامت به جامعة ييل بالولايات المتحدة الأمريكية عن قوة الاعتقاد فقالت لبعض الطلبة : إن الأشخاص ذوي العيون الزرقاء أذكى من الأشخاص ذوي العيون السوداء بنسبة كبيرة ، وأن نتائجهم الدراسية أفضل بكثير . ولم يعلقوا على الموضوع أكثر من ذلك غير أن هناك شيئًا مدهشًا حدث وهو أن نتائج الطلبة ذوي العيون الزرقاء ارتفعت جدا وأن

نتائج الطلبة ذوي العيون السوداء انخفضت! فعقد الباحثون اجتماعًا آخر وقالوا للطلبة إنه كان هناك خطأ في البحث لأن الطلبة ذوي العيون السوداء أذكى بكثير من الطلبة ذوي العيون الملونة وقدموا اعتذارهم للجميع .

وكانت المفاجأة الثانية أن نتائج الطلبة ذوي العيون السوداء ارتفعت ونتائج الطلبة ذوي العيون الملونة انخفضت! ثم عقد الباحثون اجتماعا آخر مع الجميع وأخبروهم أن لون العيون ليس له أية صلة بالذكاء ، وأن ما فعلوه كان بحثًا عن قوة الاعتقاد ، وأن النتائج التي حصل عليها كل من الطرفين لم تكن بسبب لون عيونهم ، بل كانت بسبب اعتقادهم بأنهم مميزون وبسبب هذا الاعتقاد تكونت لدى كل فرد صورة ذاتية قوية جعلته يتصرف بطريقة تتماشى مع اعتقاده وصورته الذاتية مما أدى إلى النتائج التي حصلوا عليها .

هنري فورد مؤسس أول سيارة فورد في العالم قال شيئًا أعجبني جدا :

« [illegible] » .

الاعتقاد يسبب الفعل . . فلو تعتقد أنك قادر على أن تتعلم لغة جديدة في ستة أشهر ستجد نفسك تتصرف على هذا الأساس ، ولو اعتقدت أنك غير قادر على ذلك ستجد تصرفك من نفس نوع اعتقادك . فالاعتقاد هو القوة الراسخة التي تدعم الأفكار التي يختارها الإنسان فتسبب له الأحاسيس والسلوك وأيضا النتائج التي يحصل عليها وتجعل حياته تماما كما يفكر .

كان رون سكاليون طفلًا في الثامنة من عمره عندما صدمته سيارة نقل كبيرة وهو يحاول أن يمر من الطريق وكانت حياته في خطر ، ولكن الله ﷻ

أنقذه من موت محقق ولكن اضطر الأطباء أن يبتروا له رجليه الاثنتين!! ومرت الأيام ورجع رون إلى منزل والده وهو محطم تماما ، ولكن والده أقنعه بأن ما حصل له ما هو إلا هدية من الله سبحانه وتعالى ، وأن هناك أمثلة لعباقرة مثل هيلين كيلر التي ولدت محرومة من حاسة البصر والسمع وأيضا الكلام ولكنها أصبحت من أكبر المؤثرين في هذا العصر ، فشعر رون براحة من كلام والده وقرر أن يعود إلى المدرسة وبالفعل رجع للدراسة ، وكانت المفاجأة أن الأطفال كانوا يبتعدون عنه بل وبعضهم سخروا منه ، فمن شدة حزنه ترك المدرسة فأحضر له والده مدرسين في المنزل يساعدوه على تكملة تعليمه ، وبالفعل استمر رون وحصل على نتائج أذهلت الجميع مما أعطاه أملًا جديدًا في التأقلم والاستمرار . وفي يوم كان يشاهد التلفاز وكان هناك برنامج عن بطولة العالم في الكاراتيه وشعر رون أنه يستطيع أن يشارك في هذا اللعبة مهما كانت خطرة ، وأخبر والديه بحلمه وطبعا لم يوافق الجميع على طلبه ، ولكن رون ألح وألح حتى وافق الأب أن يصطحبه معه إلى نادٍ قريب لتدريب الكاراتيه ، وكان مدير النادي من الأبطال في هذه اللعبة وكان يدعى ليزلي ووافق ليزلي أن يساعد رون وبدءوا بالتدريبات الذهنية والنفسية ثم تدريبات التنفس ثم المجموعات وأخيرا أساليب القتال ، كل ذلك ورون جالس على الكرسي المتحرك الذي كان يستخدمه في القتال ، ومع مرور الوقت أصبح رون ماهرا جدا فطلب من ليزلي أن يشارك في البطولات ، ووافق ليزلي وأقنع الوالدين واشترك رون في أول بطولة وخسر في أول محاولة ، ولكنه استمر في الاشتراك في البطولات حتى زادت خبرته ومهارته ، وبعد ثلاث سنوات من الاشتراك في البطولات المختلفة حصلت المفاجأة وفاز رون ببطولة المنطقة ، وقرر أن يشترك في بطولات أقوى ففاز ببطولة الأوليمبياد لعام ١٩٧٠ وكان أول معاق يفوز بمثل هذه البطولة على مستوى العالم . وفي حديث صحفي

قال رون : «كنت أعتقد تماما أن ما حدث لي له سبب عند الخالق ﷻ وأنني سوف أفوز مهما كانت التحديات» ثم قال : «اعتقد برغبة قوية أنك تستطيع أن تنجح ثم ضع هذا الاعتقاد وهذه الرغبة في الفعل ستفاجأ بالنتائج التي ستحصل عليها» .

الآن رون سكاليون أصبح حاصلًا على ثمانية دان للحزام الأسود ويمتلك ناديًا لتدريب الكاراتيه وعنده أكثر من ثلاث مائة متدرب معظمهم من المعاقين الذين وجدوا الأمل على يديه . هنا عرف رون سكاليون أن الله - سبحانه وتعالى- أخذ منه رجليه ولكنه أعطاه حياته بأكملها وجعله سببًا لمساعدة الآخرين .

هذه القصة لها معانٍ كثيرة منها أن قوة الفكر تسبب الاعتقاد الذي بدوره يعطي القوة الدافعة للفعل ، وأنه مهما قابلت من تحديات فهي هدايا من الله ﷻ وستجد مع مرور الوقت أنها في صالحك ، ولكن يجب عليك أولا أن تغير أفكارك وتتقبل الهدية وتشكر الله سبحانه وتعالى ثم ضع نفسك في الفعل ستجد أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا .

***

الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

لكي يحصل المزارع على المحصول الذي يريده يجب عليه أولا أن يضع البذور في المكان المناسب ثم يسقي البذور بالماء ويهتم بها يوميا حتى يحصل على النتيجة التي يتمناها ، وكذلك الطالب الذي يريد أن يحصل على مجموع عال يؤهله للالتحاق بالجامعة التي يريد أن يلتحق بها ، يجب عليه أولا أن يذاكر ويضع المجهود المطلوب لكي يحصل على النتيجة التي يريدها ، والأم التي تريد أن يكون ابنها متدينا ومتزنا يجب عليها أولا أن تعلمه أصول الدين والعبادة وحب الله سبحانه وتعالى حتى تصل إلى النتيجة التي تريدها ، والعامل الذي يريد أن يصل إلى وظيفة عليا يجب عليه أولا أن يبذل المجهود المطلوب من دراسات ومعرفة ومهارات وعمل وجهد لكي يحصل على ما يريد ، والزوج الذي يريد أن يكون سعيدا في زواجه لن يحصل عل ما يريد بالعنف وعدم الاحترام فإن هذه التصرفات سوف تعطيه نتيجة عكس التي يرغب فيها ، ولكن عليه أولا أن يضع المجهود اللازم من احترام وتقبل وحب واهتمام وعناية حتى يصل إلى ما يريد ، والشخص الذي فقد عمله يجب أن يعرف الأسباب التي جعلته يفقد عمله ثم يتعلم لكي يحسن من أسلوبه حتى يتفادى ما حدث في العمل الماضي ويضع الجهد المطلوب لكي يحصل على النتائج التي يريدها .

كما ترى قانون السبب والنتيجة يعمل في كل الأحوال وفي أي مكان ومع أي إنسان مهما اختلفت خلفيته وقيمه واعتقاداته أو شكله ولونه . فالفعل يؤدي إلى نتيجة من نفس نوع الفعل ولن يحدث أي تغيير إلا إذا حدث تغيير في الفعل نفسه .

من العجيب أن أجد كثيرًا من الناس يشكون من العمل ولكن لا يفعلون أي شيء لكي تتغير النتيجة ، أو أشخاص يشكون من حالتهم المادية ولكن لا يغيرون من أساليبهم ولا يتعلمون شيئا جديدا يساعدهم على تحسين مهاراتهم لكي يحصلوا على نتائج مختلفة . وهناك حكمة صينية تقول : «إذا فعلت نفس الشيء سوف تحصل على نفس النتيجة ، ولن يحدث تغيير حتى تغير السبب الأساسي» ومن العجيب أن تجد شخصا يعاني من مشاكل نفسية يضع كل تركيزه على العالم الخارجي لكي يخرج من حالته ولكنه يستمر في العيش بنفس الطريقة ويفكر بنفس الطريقة ويشكو بنفس الطريقة ويلوم الآخرين على حالته النفسية .

في يوم كنت في إحدى البلاد العربية وأخذت تاكسي بمفردي وسألت السائق : «منذ متى تعمل كسائق تاكسي؟» فقال : «منذ أكثر من ثلاثين سنة» . فسألته : «هل تحب عملك؟» فرد قائلا : «لا أطيقه على الإطلاق ولكن ما باليد حيلة لأنه لا يوجد وظائف خالية والحياة أصبحت صعبة جدا» . فسألته : «هل حاولت أن تبحث عن عمل آخر أو حتى هل فكرت أن يكون هذا التاكسي ملكك؟» فنظر لي نظرة تعجب وكأنني أقول أشياء غريبة عن هذا الكون وقال : «لا لم أبحث عن أي شيء آخر لأني لا أعرف شيئًا آخر وطبعا لا أستطيع أن أملك هذا التاكسي لأنه غالي الثمن جدا» ثم قال : «يبدو أنك غريب عن هذه البلاد لذلك تتكلم بهذه الطريقة!» دعنا

الآن نحلل ما قاله سائق التاكسي ، هو يعمل كسائق منذ ثلاثين عاما ، لا يحب عمله بل على العكس يكرهه جدا! ولم يحاول خلال كل هذه المدة أن يحسن من نفسه أو مهاراته أو أن يبحث عن عمل آخر أو حتى يفكر في إمكانية امتلاك هذا التاكسي ، ولكنه استمر كل هذه المدة يعمل بنفس الطريقة وأيضا يحصل على نفس النتائج من أحاسيس سلبية ,وشعور بالضياع . ونرى الشخص المدخن الذي يدخن أكثر من خمسين سيجارة يوميا منذ عشرين عاما يصاب بمرض السرطان ويدخل في دوامة العلاج الكيماوي والإحباط والخوف ، ولكنه لا يقلع عن التدخين بل ويعطي نفسه العذر بأنه إذا أقلع عن التدخين لن يستطيع التركيز أو التفكير أو اتخاذ أي قرار ، وأيضًا سوف يصبح عصبي المزاج مما سيؤثر على علاقاته مع الآخرين ومع أولاده وزوجته بالإضافة إلى زيادة وزنه! كما ترى هذا الشخص لا يريد أن يحدث تغييرًا في الأسباب التي كانت ومازالت من أهم الأسباب التي أدت به إلى الإصابة بهذا المرض الخطير الذي قد يودي بحياته ، ولكنه يذهب إلى المستشفى للعلاج ويدعو الله سبحانه وتعالى أن يشفيه من مرضه!

في أحد برامجي الإذاعية سألني المذيع : «هل أنت يا دكتور لا تفكر سلبيا أبدا ولا تشعر بالإحباط أبدًا؟» فقلت له : «هناك بحث قامت به جامعة تورونتو في كندا عن الكذب ووجدت أن الإنسان العادي يكذب حوالي اثنين وستين مرة في اليوم ، فلو أجبتك أنا الآن وقلت لك إني لا أفكر سلبيا أو أشعر بالإحباط أحيانا أكون قد أضفت كذبة جديدة على هذا البحث!» فضحك المذيع وسأل : «إذن أنت تشعر بذلك أيضا؟» فقلت : «طبعا ولكن كل ما في الأمر أنني لا أترك هذا التفكير يسيطر علي ، ولكن أبحث عن أسبابه وأكتبها ثم أقرأها وكأنني بعيد تماما عن الموضوع لكي

أتعلم منها الدرس في وجودها في حياتي ، ثم أعمل على التغيير من داخلي أولا ثم في الخارج وبذلك لو حدث أن تكررت هذه التجربة مرة أخرى أكون أنا قد تدربت على التعامل معها وحلها» .

قانون السبب والتأثير يعمل إيجابيا أو سلبيا ، فلو أردت أن تكون سعيدا ابحث عن الأشياء التي فعلتها في الماضي وجعلتك تشعر بالسعادة وكرر نفس الأسباب ستحصل على نفس النتيجة . ولو أردت أن يكون عندك خشوع أكثر في الصلاة تذكر وقتًا شعرت فيه بالخشوع وكرر نفس الأسباب ستحصل على نفس النتيجة . ومن ناحية أخرى لو رجعت بأفكارك إلى الماضي وركزت انتباهك على تجربة سلبية ستجد أحاسيسك سلبية وأيضا سلوكك سلبيا وكل مرة تفكر في هذه التجربة بنفس الطريقة ستحصل على نفس الإحساس أيضًا بنفس الطريقة .

وتجد أن الله ﷻ جعل لكل شيء سببًا لكي يفهم الإنسان معنى الأشياء فيتعلم منها لكي ينمو ويتقدم في حياته .

كما ترى جميع القوانين تعمل بحكمة ونشاط سواء كانت النتيجة التي تحصل عليها سلبية أو إيجابية لأنها تعمل معك في اتجاه أفكارك . وقانون السبب والنتيجة يعلمنا أنه لو أردنا فعلا أن نغير من حياتنا ونعيش بسعادة واتزان ، يجب علينا أولا أن نغير أفكارنا ، ونضع أسبابًا جديدة تعطينا الدوافع والحماس للتقدم والحصول على النتيجة التي نريد أن نحصل عليها .

قانون التراكم

أي شيء تفكر فيه يسجله العقل ويفتح له ملفا خاصا من نفس نوعه ولو كررت هذا التفكير سيتراكم في نفس الملف ويسبب لك أحاسيس من نفس النوع حتى ولو لم تضعه في الفعل في العالم الخارجي

حتى الآن تحدثنا عن الفكر وقوته، وكيف أنه يسبب كافة النتائج التي يحصل عليها الإنسان فكل شيء في الوجود بدايته الفكر والتفكير، وقانون التراكم هو أحد القوانين الذي يعطي قوة للملفات الذهنية ويجعلها مخزنة بعمق في العقل الباطن. وكثيرًا ما نسمع عن جرائم حدثت وكان سببها تكرار المعاملة السيئة فمثلا نجد أن سيدة في الأربعينات من عمرها تضع مخدرًا لزوجها في القهوة ثم تقتله، وتقطعه وتضعه في كيس كبير ثم ترميه للكلاب! وعندما قبض عليها اعترفت بالجريمة وقالت في التحقيق: إنه كان يضربها ويهينها ويعاملها بقسوة طوال فترة استمرت أكثر من عشرين عاما، ثم أضافت: ولو رجعت مرةً أخرىٰ للماضي سأفعل نفس الشيء مرةً أخرىٰ!

ونجد الطالب الذي يرسب في الدراسة أكثر من مرة يترك الدراسة لأن تكرار رسوبه جعله يعتقد أنه لن ينجح أبدًا لذلك من الأفضل له أن يعمل في أي شيء آخر. ولي صديق كان يعمل معي كمساعد مدير عام في أحد فنادق الخمسة نجوم في مونتريال، وكان في الحقيقة ممتازا من كافة النواحي فعرض عليه رئيس مجلس الإدارة وظيفة المدير العام في فندق آخر من فنادق الشركة، ووافق صديقي على العرض المغري وكان كعادته يعمل بجهد كبير ويضع ساعات طويلة في العمل، ولكن نتائج الفندق الذي كان يديره

كانت في هبوط مستمر ، مما أدىٰ الى فصله من وظيفته الجديدة بعد أقل من عام وسبب له ذلك حالة اكتئاب حادة استمرت معه لمدة سنة كاملة بعدها وجد وظيفة أخرىٰ كمدير عام لفندق آخر ، ولكن ما حدث له تكرر للمرة الثانية وطرد من العمل بسبب هبوط النتائج ، وللمرة الثانية تأثر صديقي جدا وتعب نفسيا وكان يعيش علىٰ الحبوب المهدئة للأعصاب ، ولكنه قرر الاستمرار وبحث عن عمل آخر ووجد وظيفة المدير العام ، ولكن في مقاطعة تبعد عن مكان إقامته بأربع ساعات فاضطر إلىٰ نقل محل إقامته إلىٰ هذه المقاطعة وللأسف بعد حوالي تسعة أشهر قرر أصحاب الفندق أن يبيعوه ، وبالفعل تم ذلك ولكن الإدارة الجديدة قررت تغيير كل الموظفين وتعيين آخرين من شركتهم! وبذلك تكررت تجربة ضياع وظيفة صديقي ثلاث مرات مما سبب له اكتئابًا حادا وسكتة قلبية حادة كادت تودي بحياته ، وبعد خروجه من المستشفىٰ قرر أن لا يعمل مرة أخرىٰ في مجال الفنادق ، وأن يعمل أي شيء مهما كان طالما أنه لا يمت بالفنادق بأي صلة وللأسف هو الآن لا يعمل ولا يريد أن يسمع أي شيء عن أي عرض يعرض عليه في هذا المجال الذي أصبح يسميه مجال المختلين عقليا!

ومن الناحية الزوجية كتبت لي شابة عمرها أربعة وعشرون عاما لم تتزوج وتخاف من الزواج لأن جميع صديقاتها إما مطلقات أو في منتهىٰ التعاسة ، وكلما قابلت أحدًا لم تجد إلا الشكوىٰ من الزواج وبسبب هذا التكرار تراكمت عندها الاعتقادات بأن الزواج شيء خطير جدا يجب أن تتفاداه ، وذلك ما تفعله لكل شخص يتقدم للزواج منها ثم كتبت : والآن يتقدم لي شخص يبدو ممتازًا من كافة النواحي ولكني أخاف أن يحدث لي ما حدث مع صديقاتي فماذا أفعل؟

وفي يوم طلب مني رجل في الخمسين من عمره أن أساعده على الإقلاع عن التدخين . فسألته : «منذ متى وأنت تدخن؟» فقال : «منذ أكثر من خمسة وثلاثين عاما» أي عندما كان عمره خمسة عشر عاما وهو يدخن!

فسألته : «كم سيجارة تدخن في اليوم؟» فقال : «لا يقل عن أربعين سيجارة يوميا!» فسألته : «هل حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل؟» فقال : «نعم حاولت أكثر من مرة ولكني لم أفعل ؛ لأنني تعودت أن أدخن فور قيامي من النوم لا يقل عن ثلاث سجاير ، وفي السيارة أدخن وفي العمل أدخن وفي الاجتماعات أدخن وعندما أكون سعيدا أو حزينا أو غاضبا أو أفكر في شيء هام وبعد الأكل مباشرة وقبل النوم ، ودائما أشتري كميات كبيرة من علب السجاير وأضعها في كل مكان لكي لا تنقص من عندي أبدا!» ثم قال : «وعلى الرغم من أنني أصبت بجلطة سببت لي الشلل في الجزء اليمين من جسمي أريد أن أتخلص من هذه العادة الشيطانية التي أصبحت تتحكم في حياتي» .

وهذا مثل آخر من قانون التراكم الذي يعمل بنشاط وقوة ونجاح تام سواء كان ذلك سلبيا أم إيجابيا .

وفي الحقيقة لو فهمنا قوة قانون التراكم وكيف يعمل ، فإنه يمكننا أن نستخدمه لصالحنا لأنه لا يمكن للإنسان أن يتعلم أي شيء ويتقنه فعلا إلا إذا كرره أكثر من مره وأضاف إليه أحاسيسه ، وبسبب هذا التكرار تتراكم المهارات في الملفات الذهنية الخاصة بها وتساعد الإنسان على النمو والتقدم .

فيمكن أن تتعلم لغة جديدة وتتقنها تماما باستخدام قانون التراكم ، ويمكنك أن تتعلم حرفة جديدة وتتقنها تماما أيضا بواسطة قانون التراكم ،

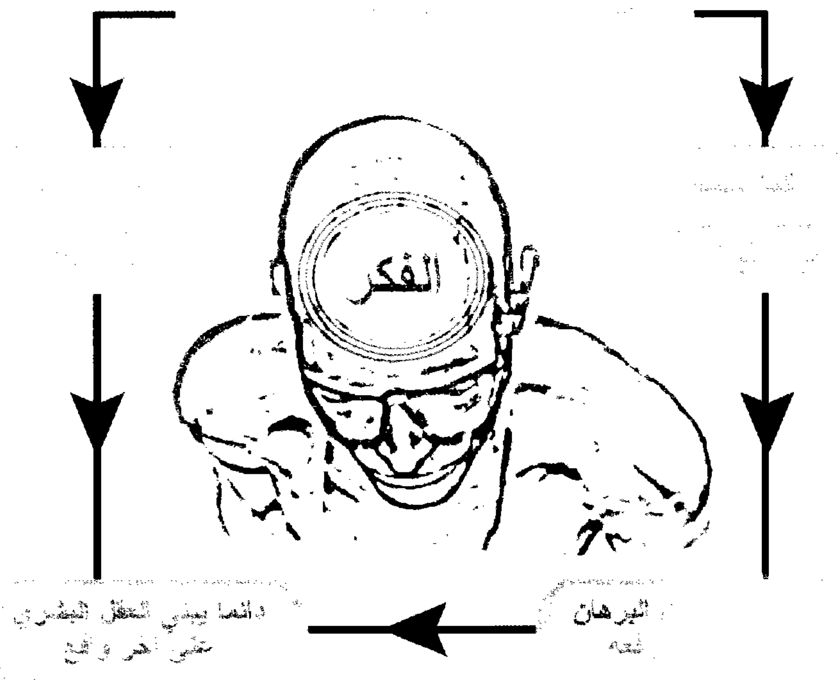
فالاحتمالات ليس لها حدود بل وتلمس كل ركن من الأركان السبعة للحياة المتزنة :

ففي الركن الروحاني تستطيع أن تستيقظ مبكرا لصلاة الفجر وأنت في قمة نشاطك بواسطة قوة الفكر وقانون التراكم ، وأيضا تستطيع أن تحسن من سلوكياتك وأخلاقك باستخدام أفكار تتناسب مع ما تريد وتكرارها حتى تتراكم وتصبح عندك عادة جديدة .

وفي الناحية الصحية يمكنك أن تمارس الرياضة وتبرمج نفسك على الأفكار التي تتناسب مع ذلك وتكررها بأحاسيس قوية حتى تصبح جزءا منك ، وهكذا في الركن الشخصي والعائلي والاجتماعي والمهني وأيضا المادي . فقانون التراكم يبدأ من أول فكرة تفكر فيها وتكررها أكثر من مرة فهو الإضافة التي تضيفها على ملفات عقلك في كل مرة تفكر بنفس الطريقة ، لذلك كن حريصا جدا في الأفكار التي تضعها في ذهنك واستخدم قانون التراكم في إضافة الإيجابيات لحياتك وأيضًا لحياة الآخرين .

لذلك اجعل إضافتك إضافة تقربك أكثر من الله سبحانه وتعالى ، وتجعل حياتك سلسلة من التجارب السعيدة والنجاحات المستمرة في الزمن .

الفكر والتسلسل الذهني



الفكر والتسلسل الذهني

> **من أصلح ما بينه وبين الله أصلح له ما بينه وبين الناس ، ومن أصلح أمر آخرته أصلح الله أمر دنياه ، ومن كان من نفسه واعظا كان عليه من الله حافظ .**
>
> **الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه**

بعد أكثر من ثلاثين عامًا من الأبحاث والتجارب والدراسات والسفريات والعمل المباشر مع آلاف من الناس استطعت بفضل الله - سبحانه وتعالى- تأليف وتأسيس وتسجيل علم «ديناميكية التكيف العصبي» . . وأصبح هذا العلم ماركة مسجلة عالمية .

وهذه المبادئ هي جزء بسيط من هذا العلم الذي بفضل الله سبحانه وتعالى ساعد الآلاف من الناس حول العالم ، وفكرت أنه لكي تكون عندك معرفة كاملة بقوة الفكر أن أقدم إليك نخبة من مبادئ ديناميكية التكيف العصبي لكي توسع آفاقك أكثر وتساعدك بإذن الله على التحكم في القوة التي بسببها يحدث كل شيء في الحياة ، وهي قوة الفكرة وكيف أنها تسبب ما أسميه الفكر والتسلسل الذهني ، بمعنى أن الفكرة تسبب لك إدراكًا لمعنى معين وهذا الإدراك يأخذك إلى ما يليه من فكرة أخرى وإدراك آخر ، وهكذا تأخذك الفكرة من إدراك لآخر حتى تصل بك إلى أقصى قوة من الأحاسيس التي يترتب عليها السلوك وتسبب لك نتائج حياتك في كل ركن من أركان الحياة .

والآن دعنا نكتشف معا قوة الفكر والتسلسل الذهني .

الفكر والتسلسل الذهني

(١)

الفكر يسبب الواقع من نفس نوعه في وقت حدوثه وهذا الواقع يتسع وينتشر

أي شيء تفكر فيه سواء كان سلبيا أو إيجابيا سيصبح واقعًا بالنسبة لك في هذا الوقت ولن يتغير هذا الواقع إلا إذا غيرت الفكرة الأساسية . . ولو فكرت في معنى الواقع ستجد أنه إدراك لمعنى معين مدعم باعتقاد شخصي يستخدمه الشخص في مواجهة الأشياء والأشخاص ، فمثلا إدراكك لشيء معين لا يعني أنه إدراك لكل الناس ، فمن الممكن أن يكون هناك إدراك آخر لمعنى الأشياء بالنسبة للأشخاص الآخرين ، وهذه الاختلافات في الإدراك والمعنى يجعل الشخص يعتقد أن واقعه مقبول من الجميع ، ولذلك توجد تحديات في الاتصال مع الآخرين . فمثلا في حالات الزواج والطلاق تجد الزوجين سعداء في بداية حياتهما معا ، وهذا واقع لما يدركوه في هذا الوقت ثم يحدث خلاف بينهما يجعل كلا منهما يفكر في الآخر ويدركه بطريقة مختلفة عن الأولى وهذا إدراك آخر ، ومن الممكن أن يقرروا حل المشاكل بينهما والعيش معا مرة أخرى كما كانوا من قبل فيتغير الواقع من سلبي إلى إيجابى ، ومع مرور الوقت يحدث اختلاف آخر بينهما فيتغير الواقع مرة أخرى وهكذا يتغير الواقع حسب الإدراك في وقت معين على أساس الفكرة التي يضعها الإنسان في ذهنه . ومن الناحية الاجتماعية لو عندك صديق تحبه فهذا واقع ولو اختلفت معه من الممكن أن يتغير شعورك تجاهه وهذا

واقع آخر ، وفي الناحية الدراسية من الممكن أن نجد طالبًا مجتهدًا وحصل على مجموع عالٍ في الثانوية العامة لأنه أراد أن يدخل كلية الطب ، فكان يعمل بجهد كبير فكان هذا واقعًا ، وعندما بدأ الدراسة في الطب لم يستطع التأقلم فرسب في السنة الأولى فتغير واقعه وأصبح يعتقد أنه فاشل . ومن الناحية المهنية قد نجد الشخص الذي يبدأ عملًا جديدًا يشعر بالحماس والأمل في التقدم وهذا واقعه في هذا الوقت ، ولكن عندما بدأ العمل وجد أنه لا يتماشى مع مبادئه وأحلامه فيشعر بالإحباط فتغير واقعه من الحماس إلى الإحباط . ومن الناحية الصحية قد نجد شخصًا يعيش حياة صحية ويمارس الألعاب الرياضية ويهتم جدا بصحته فيختار ما يأكل بحرص ويفكر بطريقة إيجابية وهذا واقعه في هذا الوقت ، ثم يواجه تحديًا في حياته سواء كان في العمل أو تتركه خطيبته لأسبابها الخاصة فيتغير واقعه ويصبح مهملا في صحته فلا يمارس أي رياضة ويأكل أي نوعية بلا اهتمام وهنا تغير إدراكه وأيضًا واقعه .

والحقيقة أن الواقع ليس إلا إدراكًا لما تبرمج عليه الإنسان وهو يختلف من شخص لآخر ومن جنسية لأخرى ومن ثقافة لأخرى وأيضا من ديانة لأخرى . فمعنى الأشياء بالنسبة لك لا يعني أن كل إنسان يفهم نفس تلك الأشياء مثلك تمامًا بل من المحتمل أن يكون مختلفًا عنك تمامًا .

ومن ناحية أخرى حسب قانون نشاطات العقل الباطن ينتشر ويتسع الواقع من نفس نوعه فطالما أن الواقع في هذا الوقت هو الشك في صديق لك ستجد أنك ستكون حساسا جدا في التعامل معه وأيضا مع كل إنسان آخر . لذلك إذا أردت أن تغير واقعًا تعتبره سلبيا ، ويؤثر عليك سلبيا يجب عليك أولا أن تغير الفكرة التي سببت هذا الواقع .

(٢)

دائما يندم وينسجم الإنسان مع واقعه الحالي

بعد أن ألقيت محاضرة عن قوة التفكير الإيجابي في إحدى الجامعات قالت لي إحدى الطالبات : «دكتور إبراهيم كل ما قلته رائع ولكنه لا يتماشى مع الواقع» . فسألتها : «وما هو هذا الواقع؟» فقالت : «الواقع هو أننا ندرس ونعمل بجهد كبير لكي نحصل على شهادة تساعدنا على العمل ولكن الواقع أننا عند تخرجنا من الجامعة لن نجد عملًا» . فسألتها : «من الدفعة التي تخرجت في العام الماضي هل يوجد بينهم من وجد وظيفة ويعمل فعلا؟» فقالت : «نعم هناك نسبة ولكنها لا تتعدى ثلاثين بالمائة من مجموع الطلبة» . فسألتها : «إذن هناك من وجد عملا ويعمل فعلا أليس كذلك؟» قالت : «نعم ولكن» . وهنا قاطعتها وقلت : «لماذا ركزت انتباهك على الذين لا يعملون بدلا من أن تعطي نفس قوة التركيز على الذين وجدوا عملا؟» وقبل أن ترد قلت لها : «أعطي نفسك الفرصة الحقيقية في البحث عن العمل بجهد فلا تتركي بابا إلا طرقتيه أكثر من مرة ، وتفعلين ذلك فعلا بالتزام تام وبتوكل على الله سبحانه وتعالى وتأكدي أن الله ﷻ لا يضيع أجر من أحسن عملا ، والأمثلة على ذلك كثيرة جدا» . وانتهى الحديث بيننا عند هذا الحد وعند خروجي من الجامعة وجدتها أمامي تقول لي :«دكتور إبراهيم رغم أنني غير مقتنعة تماما ولكني سوف أحاول أن أضع ما قلته لنا في الفعل وسأكتب لك عن النتائج» . فقلت لها : «بشرط أن تضعي كل قوتك في البحث ولا تيأسي بسرعة بل اصبري وصابري بإلحاح والتزام تام» .

ومرت الأيام وبعد حوالي ستة أشهر وجدت خطابًا من الفتاة مكتوبًا فيه : «دكتور إبراهيم لقد وضعت أفكارك فعلا في الفعل وكنت أبرمج عقلي يوميا بأفكار إيجابية ووضعت كل انتباهي وتركيزي على تحقيق هدفي وتقربت فعلا أكثر من الله سبحانه وتعالى ، ولا أصدق نفسي لقد وجدت عملا في أقل من شهر من البحث في أربعة أماكن مختلفة» ثم أنهت خطابها بهذه الجملة : «يبدو أن ما تقوله فعلا حقيقة»!

والآن دعنا نبحث ما حدث في هذه القصة : هذه الطالبة كانت تعيش في واقع مبني على حقيقة موجودة أمامها فاندمجت مع هذا الواقع حتى أصبحت اعتقادًا تاما وحقيقة لا مجال للشك فيها مما أثر على حالتها النفسية ، وكل ما فعلته هو أنني وسعت لها آفاقها وأعطيت لها احتمالات أخرى غير التي ركزت عليها ، وهي أن هناك آخرين وجدوا عملًا فعلا ثم وضعتها في تحدٍّ مع نفسها والذي كان في صالحها وهو أن تضع نفسها في الفعل والتوكل على الله سبحانه وتعالى على أن تجد العمل الذي تريده ، وعندما فعلت ذلك ووجدت ما أرادت تغير واقعها وأصبحت مندمجة معه تماما لدرجة أنها أصبحت تشجع الآخرين على الجدية في البحث حتى يحققوا أهدافهم .

في هذا المثل نجد أن هذه الفتاة كانت تعيش واقع أفكارها الذي لا يمت للواقع بشيء ولكنه كان حقيقة اندمجت معها كل هذه المدة . وعندما غيرت أفكارها تغير معها واقعها فاندمجت مع هذا الواقع الجديد الذي وجدت أنه أفضل وأنسب لها من السلبيات التي اعتقدت في وقت من الأوقات أنه واقع ، ولكنه في الحقيقة لم يكن إلا أفكارًا سلبية وإدراكًا لمعنى يتخذه البعض عذرًا لكي لا يبذلوا مجهودًا يجعلهم يخرجون عن حيز منطقة الراحة الذي تعودوا

عليه ، ولكن عندما يكتشف الإنسان أن قدراته لا محدودة ويضعها في الفعل يندهش من النتائج التي كانت طيلة الوقت في انتظاره وقد قال نابليون هيل في كتابه فكر واغْتَنِ : «عقل الإنسان عندما يمتد بفكرة جديدة لا يمكن أن يعود كما كان» .

* * *

(٣)

دائما سيجد العقل البرهان الذي يدعم واقعه

قرر أحد أصدقائي بمونتريال أن يشتري مطعمًا لتقديم الأكلات البحرية وفعلا خطط لذلك وحدد وقت الافتتاح، وطبع الدعاوىٰ ووزعها علىٰ الناس، وأعلن في الجرائد الرسمية باللغة الفرنسية والإنجليزية وقام بتعيين المدير التنفيذي وموظفين الخدمة والطباخين والمحاسب القانوني، وكان يبدو أنه فعلا جاهز للافتتاح، ولكن كان ينقصه أهم شيء وهو المبلغ المطلوب لشراء المطعم والميزانية المطلوبة لكل المصروفات الأساسية من مشتريات الطاولات والكراسي والفضية وأجهزة المطبخ... إلخ وجاء إلىٰ مكتبي - بنفسه - لكي يعطيني دعوة لحضور الافتتاح، فسألته: «هل وافق البنك علىٰ السلفة التي طلبتها لكي تشتري المطعم؟» فرد قائلا: «ليس بعد ولكنه سيوافق إن شاء الله، وإن لم يوافق فهناك أكثر من ألف بنك آخر بخلاف المصارف ومصادري الخاصة». فقلت له: «جميل جدا ما أسمعه من قوة عزيمة وإصرار وتخطيط ولكن يجب أن تكون جاهزا أيضا من الناحية المادية قبل أن تعلن في وسائل الإعلام». فرد قائلا: «انظر حولك واقرأ وادرس الناجحين الذين حققوا نجاحات كبيرة مثل والت ديزني الذي رفضه ثلاثمائة واثنان بنك لكي يبني «مركز ايبكوت» وعندما سألوا مدير مكتبه هل سيكتفي ديزني بهذا العدد الهائل من البنوك الذين رفضوا تدعيمه ماديا؟ فرد مبتسما وقال: والت ديزني عنده قائمة بكافة البنوك في كل أنحاء العالم، ثم أضاف قائلا: بالنسبة لديزني هذا الرقم ليس إلا مجرد البداية ولكنه لن ينام حتىٰ يحقق هدفه!» ثم أضاف صديقي: «وانظر إلىٰ

توماس أديسون الذي قالوا عنه إنه فشل حوالي عشرة آلاف مرة وهو يحاول اكتشاف اللمبة ، فهل استسلم أديسون؟ طبعا لا بل كل خطوة كانت بداية خطوة جديدة حتى وصل إلى الاكتشاف الذي نستخدمه نحن الآن جميعا ، وانظر إلى جمال عبد الناصر عندما رفض العالم تمويله لبناء السد العالي ولكنه قرر أن يبنيه مهما كانت الظروف ، والآن السد العالي حقيقة قائمة بذاتها في مصر . وأيضا انظر إلى دكتور روبرت شولر عندما أردا أن يبنى الكريستال كاتيدرال في نيويورك وكانت تكلفتها تتعدى المائة مليون دولار لم يكن معه منها أي شيء ، وقال له الناس أنه من سابع المستحيلات أن يستطيع بناء حلمه طالما أنه لا يملك المال» . ثم اقترب مني صديقي ونظر في عينيَّ وقال : «دكتور إبراهيم كيف تسألني عن شيء أنت تكتب عنه في كتبك وهو الإيمان وقوة الالتزام ، فأنا مؤمن تماما أنني سوف أفتح مطعمي في الوقت الذي حددته تماما وسترى ذلك بنفسك!» ومرت الأيام وسافرت في جولة حول العالم ولم أستطع حضور الافتتاح ولكني كنت متطلعا لما سيحدث لصديقي حيث إن ما يفعله هو في صميم أفكاري ، وعندما عدت إلى مونتريال اتصلت به تليفونيا فقال لي : «لن أقول لك ماذا فعلت الآن ولكنني أريدك أن تحضر في الحال وترى بنفسك» ، وبسبب حب الاستطلاع ذهبت على الفور فوجدت المفاجأة أمامي وهي أن المطعم قائم بذاته وفي منتهى الجمال والروعة فهنأته على هذا الإنجاز الرائع وسألته : «الآن أريد أن اعرف ماذا فعلت؟» فرد بابتسامة هادئة وقال : «إن ما يوجد في فكري وعقلي ويعيش في قلبي ويسري في عروقي يجب أن يخرج للحياة ، ولو كان هناك إرادة قوية والتزام تام وإصرار وصبر وخصوصا توكل على الله سبحانه وتعالى تأكد من النجاح» ثم سألني : «أليس هذا ما تعلمه لنا يا دكتور إبراهيم؟»

وهذا مثل على أن العقل يجد دائمًا البرهان الذي يدعم واقعه فلو كان يحب أحدا سيجد التدعيم لذلك ولو غضب من أحد سيجد التدعيم لذلك ، ولو فكر في السعادة سيدعمه العقل ولو فكر في التعاسة سيجد أيضًا ما يدعمه ، وهكذا يعمل العقل بنشاط وحيوية ويساعدك على تدعيم رأيك سواء كان ذلك في صالحك أم لا ، كل ما في الأمر هو أنه يساعدك على النجاح في أفكارك .

***

(٤)

يبني العقل البشري على آخر واقع

حتى الآن تعلمنا معًا أن الفكر يسبب الواقع من نفس نوعه وفي وقت حدوثه ، وأن هذا الواقع يتسع وينتشر ، وأن الإنسان يندمج وينسجم مع واقعه ، وأخيرا سيجد الإنسان التدعيم لهذا الواقع من العقل سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا ، ثم تأخذك الفكرة في التسلسل الذهني إلى المبدأ التالي وهو أن العقل البشري يبني على آخر واقع .

عندما اكتشفت هذا المبدأ بفضل الله سبحانه وتعالى لم أستطع النوم ليلتها من شدة التفكير لأن هذا المبدأ هو السبب الأساسي في السعادة أو التعاسة ، وفي النجاح أو الفشل ، وفي التقدم والنمو أو التأخر والجهل ، وحالات الطلاق التي تزداد عددا في كل يوم ، وفي المشاكل التي تحدث بين العائلات ، وفي التحديات التي تواجه العالم بأكمله! كيف ذلك؟ دعني أعطيك بعض الأمثلة :

في يوم أنتجت فيه مديرة مكتبي إنتاجًا ممتازًا جعلني فخورا بها وسعيدا أنها تعمل معي ، وكان ذلك هو الواقع بالنسبة لي وفي كل مرة أتكلم عليها أو أفكر في مكتبي في مونتريال أفكر في هذه الحقيقة وهذا الواقع فقط . وفي يوم حدث بيننا سوء تفاهم فكان لي آخر واقع وبعدها كنت عندما أفكر في العمل أتذكر ما حدث بيننا لأنه آخر شيء فكر فيه العقل ، فكان من الممكن أن أترك عقلي يدعم رأيي ويبني ذلك على آخر تجربة فقط لأن ذلك هو طبيعة العقل ، فهو لا يستطيع أن يفكر في أكثر من شيء واحد فقط في وقت

معين ، فلن تستطيع أن تفكر في قطة وكلب في نفس الوقت ، ولكن يجب أن يكون هناك ترتيب في الأفكار وفي الذاكرة وفي الملفات ، فلو قلت قطة فأنت بدأت بها ووضعت كلب بعدها وهكذا يفكر العقل ويبني فقط على آخر تجربة ، وآخر واقع ، ولولا أنني رجعت بذاكرتي إلى ما قبل هذا الحدث لكانت علاقتنا ازدادت سوءًا .

ففي العلاقات الزوجية لو حدث أن كان آخر واقع هو الخلاف ستجد العقل يعمل على تدعيم رأيك ثم البناء على هذا الواقع ، فأي شيء يحدث يبنيه العقل على هذا الواقع الأخير ، ولو فكر الزوج في زوجته أو العكس سيأخذهم العقل إلى آخر واقع وقد يكون ذلك سببًا في الطلاق .

ولو فكرت أنك ناجح في عملك يبرهن لك العقل على ذلك ويدعمك ويبني على هذا الواقع ، ولو حدث أنك فشلت في عملك بسبب ما ستجد أن العقل البشري يبني لك على آخر واقع فقط ، فمن الممكن أن تجد نفسك لا تطيق العمل الذي كنت في وقت ما تحبه جدا ، وإليك هذه القصة :

وكان مفتوحا للجماهير أي أنه كان من الممكن على المتفرجين أن يتصلوا ويسألوا أسئلتهم واتصل شاب وقال إنه طرد من عمله ويعتقد أن ذلك كان ظلما ، وأنه حاول العمل في أماكن أخرى ولكنه في كل مرة يعمل يحدث شيء ما ويطرد من عمله ، وأنه للآن لا يجد عملًا ويشعر بالإحباط بسبب ما حدث له ، وسألني ماذا أفعل؟ فقلت له : اكتب في ورقة الأسباب التي تعتقد أنها كانت السبب فيما حدث ثم اعمل على تغيير ذلك ، وابحث عن عمل بالتغيير الجديد الذي أحدثته وبمهاراتك الجديدة التي تعلمتها مما حدث . وبالفعل فعل ذلك وكان أكبر شيء في قائمته هو أخلاقه لأنه كان عصبيا جدا وكان يفقد التحكم في نفسه لو واجهه تحدٍّ مع

أي شخص مهما كانت وظيفته ، واستخدم أسلوب التخيل الابتكاري الذي سأقدمه لك فيما بعد وبحث عن عمل وبفضل الله تعالى وفق في ذلك ، وهو الآن يعمل في نفس المكان منذ أكثر من سنتين وأصبح عقله يدعمه في آخر شيء وهو أن يحافظ على هدوئه مهما كانت التحديات .

كما ترى كيف أن العقل يبني على آخر تجربة وآخر واقع فكن حريصًا من ذلك واذهب قبل آخر واقع .

***

(٥)

دائما ستصبح أكثر مما أنت عليه الآن

دعنا نراجع معًا الفكر والتسلسل الذهني . . فالفكر يسبب الواقع من نفس نوعه وفي وقت حدوثه ، وأن هذا الواقع يتسع وينتشر ، وأن الإنسان يندمج وينسجم مع واقعه ، وأخيرا سيجد الإنسان التدعيم لهذا الواقع من العقل سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا ثم تأخذك الفكرة في التسلسل الذهني إلى المبدأ التالي وهو أن العقل البشرى يبني على آخر واقع ، والآن يأخذك التسلسل الذهني إلى مبدأ النمو وهو أنك ستصبح أكثر مما أنت عليه الآن . وفي قوانين العقل الباطن يسمى ذلك المبدأ بقانون النمو والتغيير بمعنى أن كل شيء في الوجود على وشك أن يصبح مختلفًا عما كان عليه من قبل ؛ فالبذرة التي تزرعها اليوم تصبح شجرة ، والشجرة تنتج الثمار ، والإنسان كان جنينًا ثم طفلًا ثم شابا ثم عاقلًا ثم يستمر حتى يصبح كهلا . فهذا المبدأ يوسع آفاقك ويحذرك من أفكارك لأنك ستصبح أكثر وأكبر فيها . لو ركز الشخص على أنه مريض بالقلق سيدعمه العقل ، ويجعله أكثر وأقوى في القلق ، ولو قال الإنسان إنه عصبي سيجد أن نسبة عصبيته تزاد قوة وحدة ، ولو قال الإنسان إنه لا يستطيع أن يتذكر أي شيء يقرؤه أو حتى يسمعه سيجد أنه سيصبح مشتت الذهن بل قد يصل به الأمر إلى الأمراض النفسية .

عندما كنت في معهد الفنادق بمصر في بداية حياتي الدراسية في مجال الفنادق كان لي صديق يردد أنه يكره مدرس البروتوكول ، ولم يترك فرصة إلا وكرر أمام الجميع أنه يكره هذا المدرس لأنه وضعه في موقف حرج أمام

باقي الطلبة ، وكان في كل مرة يكرر ما يقوله عن المدرس يزداد حدة وتتغير تعبيرات وجهه وتحركات جسمه ويتحدث بقوة وبسرعة وتنفسه سريع ومتقطع حتىٰ شعرت أنه سيصاب بسكتة قلبية! وفي يوم امتحان هذه المادة لم يتوقف عن اللوم والشكوىٰ من المدرس وزاد اعتقاده وسلوكه السلبي حتىٰ قرر أمام الجميع عدم دخول المادة ، بل وفعل أكثر من ذلك ذهب للمدرس نفسه وقال له كلمات حادة وخارجة عن حدود الأدب ، فما كان من المدرس إلا أن قدم شكوىٰ رسمية للإدارة ، وعلىٰ ضوء ذلك صدر قرار بفصله من المعهد! وما حدث له . . بدأ بفكرة واحدة أضاف عليها أفكارًا أخرىٰ بقانون التكرار حتىٰ أصبحت الفكرة اعتقادًا ثم زادت قوة حتىٰ أصبحت عادة يستخدمها بطريقة مستمرة وكانت السبب في طرده النهائي . والعجيب أنني قابلته صدفة في إحدىٰ البلاد العربية يعمل في مجال مبيعات الإلكترونيات وتعرفنا علىٰ بعض وفي خلال ما كنا نتحدث قاطعني فجأة وقال : «هل تتذكر ما حدث لي بسبب أستاذ البروتوكول لقد كان السبب في طردي من المعهد!» فقلت له : «هذا كان في الماضي» ثم غيرت الموضوع إلىٰ شيء آخر .

وهذا مثل يوضح لك كيف أن الإنسان يصبح أكثر مما كان عليه .

ومن ناحيةٍ أخرىٰ يعمل معك هذا المبدأ بطريقة إيجابية فلو قررت أن تتعلم لغة أجنبية لكي تساعدك في فرص العمل فأنت تبدأ من لا شيء ثم تزداد معرفة يومًا بعد يوم حتىٰ تتقن اللغة تمامًا . ولو نظرت إلىٰ الماضي وحاولت أن تقارن بينك الآن وبين أفكارك السابقة ستجد أنك أصبحت أكثر من قبل .

لذلك لاحظ أين أنت الآن من أفكارك ، أين أنت الآن في سلوكياتك ستجد أنها بدأت من لا شيء ولكنك أصبحت ماهرًا أكثر في استخدامها سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا كل ما في الأمر هو أنك دائما ستصبح أكثر مما أنت عليه الآن .

* * *

خاتمة الباب الأول

فكر معي لحظة ، لو قام الجراحون بإجراء عملية جراحية لك وقاموا ببتر كل أفكارك ، هل سيكون هناك مشاكل في حياتك؟ طبعا لا ، لأن المشاكل تتواجد فقط في الأفكار!! فالمدير الذي لا تحبه موجود فقط في أفكارك ، والصديق الذي لا تتحدث معه منذ سنوات موجود في أفكارك ، والمشاكل التي حدثت لك وأنت صغير في منزل العائلة الذي تركته منذ سنين لأنك تزوجت وأصبحت مسئولًا عن أسرة موجود فقط في أفكارك ، والفشل الذي حدث لك في الماضي موجود فقط في أفكارك ، والحقيقة أن كل شيء وأي شيء موجود في الأفكار حتى ولو كان في الماضي البعيد أو المستقبل!

الفكرة هي بداية كل شيء ، لكي تأكل يجب أن تفكر وتركز وتشعر بالجوع ، ولكي تشرب يجب أن تفكر أنك عطشان ، ولكي تنام يجب أن تفكر أنك تريد أن ترتاح ، ولكي تضحك يجب أن تفكر في شيء سمعته من العالم الخارجي أو فكرت فيه من الذاكرة لكي تضحك ، ولكي تبكي يجب أن تفكر في شيء سمعته من أحد أو في وسائل الإعلام أو قرأت عنه أو تذكرته بداخلك لكي يحدث اللوم وتبكي ، ولكي تحزن يجب أن تفكر في شيء يسبب لك الحزن ، ولكي تفرح أو تسامح أو تحقد أو تحب أو تكره أو تعمل أو تضيع وقتك ، كل شيء لكي يخرج للعالم الخارجي يجب أولا التفكير فيه .

كل الاختراعات التي نستخدمها الآن سواء كانت سيارة أو طائرة أو ملابس أو معدات طبية أو إلكترونية . . . إلخ في يوم من الأيام كانت فكرة في ذهن أحد الأشخاص . لذلك الحكمة التي تقول «تصبح ما تفكر فيه»

هي حكمة صحيحة تماما لأن سلوكياتك وتصرفاتك التي سببت نتائجك أساسها نوعية أفكارك. وهناك مثل يقول: «الناس يموتون بسبب ما يأكلوه»، ولكني أقول أن معظم الناس يموتون بسبب ما يأكلهم! وهو الأفكار التي تسبب أكثر من ٧٥٪ من الأمراض النفسية والعضوية.

لذلك لو أردت حقا أن تحقق أهدافك وتعيش أحلامك يجب أن تفكر بأفكار تساعدك على تحقيق أهدافك، وتبتعد تماما عن الأفكار التي لا تخدمك وتبعدك عن أهدافك وتسبب لك القلق والإحباط والتوتر. اختر واستخدم أفضل الأفكار لذهنك كما تختار وتستخدم أفضل المأكولات لجسدك. فتذكر دائما أن الفكرة لها برمجة راسخة، وتصنع ملفات العقل، وتؤثر على الذهن وعلى الجسد وأيضا على الأحاسيس والسلوك وتسبب لك نتائج من نفس نوعها، والفكرة تؤثر على صورتك الذاتية وعلى تقديرك الذاتي وثقتك في نفسك، والفكرة تؤثر على حالتك النفسية والصحية، والفكر يتخطى الزمن والمسافات والوقت ويصعد أو ينقص من طاقاتك، وهذا ليس كل شيء فالفكرة تولد العادات من نفس نوعها وتجعل قوانين العقل الباطن تعمل معك أو ضدك، وأخيرا الفكرة تجعل التسلسل الذهني إيجابيا أو تجعله سلبيا.

لذلك وضعت هذا الجزء عن المعرفة بقوة الفكر. وقد قال الله سبحانه وتعالى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي ٱلَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [سورة الزمر: ٩].

وقال النبي محمد ﷺ: «العلم بالتعلم».

وكانت والدتي رحمها الله سبحانه وتعالى تدعو لي وتقول : «ربنا يا بني يجعـل وجهك جوهرة ولسانك سكرة» . . هذا الدعاء جعلني أركز أفكاري على أن أكون مبتسمًا وأن أفكر قبل أن أتكلم . وفي رحلتنا إلى قوة التفكير سوف أصحبك معي إلى المحطة التالية من رحلتنا وفي هذه المحطة سنكتشف معًا «التفكير السلبي» كيف يكون وماذا يسبب .

* * *

«لا يمكن للمرء أن يحصل على المعرفة إلا عندما يتعلم كيف يفكر»

كونفوشيوس



الباب الثاني

التفكير السلبي





التفكير السلبي

> **كل أزهار الغد متواجدة في بذور اليوم**
> **وكل نتائج الغد متواجدة في أفكار اليوم**
> **أرسطو**

كان أحد تلاميذ الحكيم زينو دائم الشكوى من كل شيء ومن أي شيءٍ ، وفي أي وقت حتى ابتعد عنه الناس وأصبح وحيدًا فشكا أمره لزينو وقال له : إن الناس يغيرون منه ويحقدون عليه ، وهنا طلب الحكيم من الشاب أن يسير معه وبالفعل سارا معًا حتى وصلوا إلى طريق مظلم ، فطلب زينو من الشاب أن يسلك هذا الطريق بمفرده وأنه سيقابله من الناحية الأخرى ،

وتعجب الشاب وسأل الحكيم : «لماذا أسلك هذا الطريق المظلم وأترك الطرق الأخرىٰ التي بها نور يساعدني علىٰ الوصول إلىٰ المكان الذي أريده؟» ولم يرد الحكيم الصيني علىٰ سؤال الشاب بل كرر نفس الجملة التي قالها من قبل : «سِرْ في هذا الطريق وسأقابلك من الناحية الأخرىٰ» . ثم ترك الشاب بمفرده! فبدأ الشاب في السير في الطريق وكان فعلا مظلما لا يستطيع أن يرىٰ أي شيء علىٰ الإطلاق حتىٰ يديه أو أين يضع قدميه وكان يكلم نفسه ويتساءل : لماذا طلب مني الحكيم أن أسلك هذا الطريق؟ هل هو امتحان أم أن الرجل كبر في السن وأصبح لا يعرف ما يقول؟ وأثناء ما كان يفكر ويكلم نفسه اصطدم بقوة في حائط صدمة قوية جعلته يصرخ من الألم وأيضًا الغضب ، فابتعد عن هذا المكان واتجه إلىٰ مكانٍ آخر ولكنه لم يعرف أي اتجاه يسلك لكي يخرج من هذا المكان ، ولم يعرف من أين أتىٰ وأصبح في حيرة من أمره ولكنه سار في الاتجاه المعاكس ، وهو يشعر بالغضب الشديد تجاه الرجل الحكيم وكان يكلم نفسه ، ويفكر في كل السلبيات الممكنة حتىٰ اصطدم وجهه في حائط آخر فصرخ من الصدمة وبدأ يسب الرجل الحكيم ، ويلومه علىٰ ما فعل به وسلك طريقًا آخر وهو يكلم نفسه سلبيا ويسب الرجل الصيني ويلومه وأيضا يلوم نفسه لأنه سمع كلام هذا المعتوه ، فوقع في حفرةٍ عميقةٍ فصرخ من المفاجأة والألم وبغضب شديد راح يسب الرجل الحكيم بأسوأ الأسماء ، وحاول أن يخرج من الحفرة ولكنها كانت عميقة فلم يستطع فبكىٰ من وضعه وجلس في مكانه وهو شاعر بضياع وخوف تام حتىٰ أغمي عليه من شدة الصدمة .

وعندما فاق من الصدمة بدأ يصرخ بأعلىٰ صوته طالبًا النجدة ولكن من الذي سيسمعه وهو في هذا المكان ففقد الأمل وظل في مكانه . بعد فترة

من الزمن وجد ضوء شمعة يأتي من بعيد ففرح وصرخ بكل قوته ليطلب النجدة ، وجاء الشخص أمامه وكان الحكيم زينو شخصيا وساعد الشاب على الخروج من الحفرة وصحبه إلى خارج الطريق وهناك أوقف الشابُّ الحكيمَ وسأله : «أريد أن أعرف لماذا فعلت بي ذلك؟» ولم يرد الحكيم ، فكرر الشاب السؤال وهو غاضب : «لماذا فعلت ذلك معي؟» فرد زينو بسؤال الشاب : «ما الذي تعلمته من تجربتك؟» فرد الشاب بغضب وقال : «إنه لا يجب عليَّ أن أسمع كلام أحد ولا أثق بأحد بعد اليوم!» فمشى «زينو» ولم يرد ، وهنا وقف الشاب أمام الحكيم وقال : «أعرف أن هناك درسًا لما حدث وأرجو أن تعذرني لأنني عانيت كثيرًا جدا في هذا الطريق فأرجو منك أن تعلمني وتنصحني» . وهنا قال زينو : «هذا هو ما تعلمته أيها الشاب وهذا هو الدرس ، أن أسلوبك الأخير هو السبب الذي جعلني أرد على سؤالك لأنه كان أسلوب مهذب وإيجابي وله هدف تستفيد منه ، أما عن الطريق المظلم الذي طلبت منك أن تسلكه فهو يمثل أفكارك السلبية والحائط الذي اصطدمت ليس إلا نتيجة أفكارك السلبيَة ، والحفرة التي وقعت فيها كانت هي الأخرى نتيجة من نتائج أفكارك السلبية!» ثم اقترب زينو من الشاب ونظر في عينيه وقال : «هذا هو التفكير السلبي أيها الشاب ، يجعل الإنسان لا يرى الطرق المضيئة بل يجعله يسلك الطرق المظلمة التي لا يجد فيها مخرجًا ، ويصطدم بكل ما يؤلمه ويجعله يشعر بالضياع والفشل والألم والغضب وكل شيء سلبي ينجذب إليه من نفس نوع أفكاره . لذلك إذا أردت فعلا أن تكون حكيمًا يجب أن تعرف أن في داخلك يعيش ألد أعدائك وهي أفكارك السلبية ، عندما تعرف كيف تتحكم فيها ستجدها تعمل لصالحك تمامًا مثل الحصان الشارد الذي يستطيع أن يقتلك بخبطة واحدة ولكنك لو علمته

يصبح صديقًا نافعًا. وتذكر أن أفكارك من صنعك أنت لن يستطيع أي إنسان على وجه الأرض أن يغيرها لك، ولكنك أنت الوحيد الذي تستطيع أن تغيرها وتجعلها تخدمك وتساعدك على الاتزان والسعادة».

الحقيقة أن التفكير السلبي أخطر مما يتصور أي إنسان، فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية، وأيضا النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضياع والوحدة والخوف. أنا شخصيا أعتبره مثل عضة الثعبان مؤلمة فعلا ولكنها في حد ذاتها لا تسبب الموت، ولكن الذي يقتل هو السم الذي يجري في العروق والدم تماما مثل الفكرة السلبية فهي في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان، ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان في حياته فتسبب له متاعب ليس لها نهاية.

التفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق ويخاف من المستقبل، ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل. والعجيب أن الشخص الذي يفكر بطريقة سلبية عنده قدرة خيالية في العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابيا؟ هل تعرف أحدًا يفكر بهذه الطريقة؟ الحقيقة أننا جميعا تمر علينا أوقات نقع فيها في مطب التفكير السلبي ونسلك فيها الطرق المظلمة، وهناك بعض الناس يغير من ذلك الوضع ويتوكل على الله - سبحانه وتعالى- فيجد له المولى ﷻ مخرجًا، ولكن هناك البعض الذي يستمر بالتفكير في هذه الطريقة فتجده يعيش معظم أيام حياته في تعاسة وصعوبات، ولو حدث أنه شعر بالسعادة فهو يشك فيها أو يقلق منها حتى يحولها مرةً أخرى إلى تحد.

إذا كانت الفكرة بهذه القوة، وإذا كان التفكير السلبي يفتح ملفات العقل السلبية، ويسبب الأمراض النفسية والعضوية وحالات الطلاق والتعاسة وضياع الفرص والفشل والبعد عن الله سبحانه وتعالى. إذا كان ذلك فعلا حقيقيا، إذن دعني أسألك :

- لماذا يفكر معظم الناس أفكارًا سلبية تسبب لهم الضياع؟
- لماذا يفكر معظم الناس أفكارًا سلبية تسبب لهم الأمراض النفسية وأيضًا العضوية؟
- لماذا يفكر معظم الناس أفكارًا سلبية تسرق منهم سعادتهم؟
- لماذا يفكر معظم الناس أفكارًا سلبية تبعدهم عن تحقيق أهدافهم؟
- لماذا يفكر الناس أفكارًا سلبية تسبب لهم الآلام؟
- لماذا يختار الناس طعامًا ذهنيا من سلة المهملات؟
- لماذا يفكر معظم الناس أفكارًا سلبية تبعدهم عن الله سبحانه وتعالى؟
- لماذا يفكر الناس أفكارًا تجعلهم يتصرفون تصرفات قد تكون السبب في ضياعهم في الدنيا وأيضًا في الآخرة؟
- لماذا؟ .. ولماذا؟ ألا يدعو ذلك للتساؤل وأيضا للدهشة!

عندما قررت أن أكتب كتاب قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي كان علي أن أبحث في أسباب الأمور لكي أمدك بقوة المعرفة، فقابلت ناسًا من مختلف الشخصيات والجنسيات والطبقات والوظائف وكنت أسألهم نفس هذه الأسئلة :

١- هل تريد أن تكون سعيدًا؟ فكانت الإجابة : نعم .

٢- هل تريد أن تكون ناجحًا نجاحًا مستمرًا في الزمن؟ فكانت الإجابة أيضًا : نعم .

٣- هل تريد أن تكون مستقلا ماديا؟ والإجابة : نعم .

٤- هل تريد أن تكون مستقلا مهنيا؟ الإجابة : نعم .

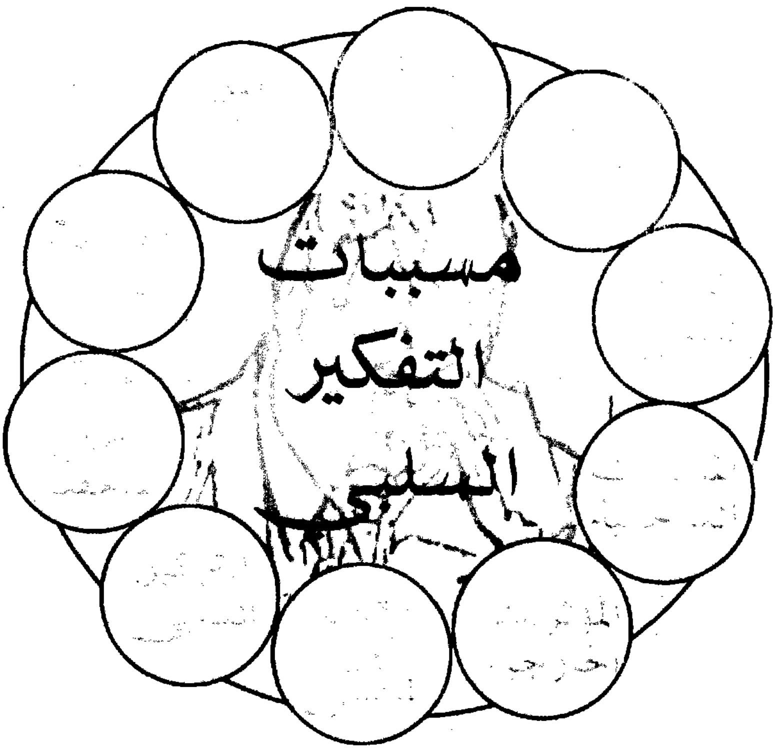
واستمررت في أسئلة من هذا النوع ثم سألت شخصًا : هل أنت فعلا سعيد وناجح ومتزن ومستقل ماديًا ومعنويا ومهنيا . . الخ فكانت المفاجأة أنه أقل من ١٠٪ من الناس الذين قابلتهم كانوا فعلا سعداء وناجحين في حياتهم وهذا ما قالته أيضًا جامعة «ييل» بالولايات المتحدة الأمريكية في بحثها : أن أقل من ثلاثة بالمائة في العالم هم فعلا الذين يعيشون حياتهم باتزان وسعادة ، أما النسبة الباقية فهم فقط يتمنون ذلك ولكن بالقول فقط وليس بالفعل لأن أفكارهم السلبية تمنعهم من تحقيق أهدافهم !

لذلك ستجد في هذا الجزء أحد عشر سببًا أساسيا تسبب للناس التفكير السلبي وتبعدهم عن أهدافهم وتسبب لهم التحديات في حياتهم ، ومعرفتك بهذه الأسباب يوسع آفاقك ويساعدك على أن تسلِّح نفسك بالعلم والمعرفة ، وقد قال الإمام عليّ كرَّم الله تعالى وجهه : «المعرفة نور القلب ، والعلم مصباح العقل وفي كل تجربة موعظة» .

فلدعنا نستمر معا في رحلتنا في «قوة التفكير» ونكتشف مسببات التفكير السلبي .

***

مسببات التفكير السلبي



الحياة المادية التي نعيش فيها والمنافسة القوية التي نراها حولنا والتغيير السريع جعل معظم الناس يضيع مع التحديات ويبعد عن الله سبحانه وتعالى سواء كان يدرك ذلك أم لا .

لي صديق في مونتريال يعمل في بيع وشراء العقارات ، واستطاع هذا الرجل بفضل الله -سبحانه وتعالى- أن يكوِّن ثروة تساوي عشرة ملايين دولار ، وكانت حياته تدور حول شيء واحدٍ وهو المال فكان بعيدًا كل البعد عن الروحانيات ولغته الأساسية هي الاستثمارات والعقارات والبيع والشراء ، ولم أسمعه ولو مرة واحدة يذكر فضل الله تعالى عليه! ومرت الأيام وسافرت أنا في جولاتي حول العالم ولم أره لمدة عام ، وسألت عنه فعلمت أنه أصيب بذبحة صدرية عنيفة كاد يفقد حياته بسببها ، ولكن الله عز وجل أنقذه بمعجزة من عنده .

وذهبت لزيارته فنظر لي والدموع في عينيه وقال : «تعرف يا إبراهيم ، السبب في وجودي بالمستشفي هو أنني خاطرت بكل أموالي في مشروع كبير وخسرت كل ثروتي فلم أعد أملك أي شيء فلم أحتمل الصدمة ، وأصبت بجلطة حادة ولكن الأطباء هنا ممتازون فقد استغرقت العملية الجراحية أكثر من أربع عشرة ساعة ولكني أصبت بشلل في الجزء اليمين من جسمي» . فاقتربت منه وسألته : «ماذا تعلمت مما حدث لك؟» فقال : «أن أكون أكثر حرصًا في معاملاتي المادية وخصوصًا في اختيار الناس الذين يعملون معي» . وهنا قلت له : «أريدك أن تسمعني جيدًا ولا تقاطعني حتى أنتهي»

فوافق، فقلت له: «إن الذي أعطاك كل هذا الخير من دون معظم الناس هو الله سبحانه وتعالى ومع أنه خير، إلا أنه اختبار لك من الله سبحانه وتعالى فأنا لم أسمعك ولو مرة واحدة تشكر الله ﷻ على الخير الذي وهبك إياه، فوضعك في هذا التحدي حتى تقترب منه ﷻ وهو الذي أنقذك من الموت، وليس الأطباء ولا مهاراتهم ولكنه هو الله سبحانه وتعالى الذي يقول للشيء كن فيكون وأنقذك الله تعالى، ولكنك ما زلت تفكر أفكارًا دنيوية وتعتقد أن الحل في الماديات، والاستشارات وفي العلم والتكنولوجيا!» ثم وضعت يدي بلطف على يده وقلت: «ألم يحن الوقت لكي تشكر الله سبحانه وتعالى، ألم يحن الوقت أن تقترب منه سبحانه وتعالى، وتتوكل عليه وتتقيه وتجعله هو الأول في حياتك؟» فقال لي: «يبدو أنني بعدت فعلا عن الله ولكن تعتقد أن ما حدث لي هو بسبب بعدي عن الله سبحانه وتعالى؟».

فقلت له: «بدون أدنى شك فإن الله ﷻ يحبك لذلك وضعك في هذا التحدي لكي يفتح لك الباب في التقرب منه سبحانه وتعالى»، فبكى صديقي بحرقة وقال: «عندما أخرج من هنا سأكون إنسانًا آخر وسأقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى!» فقلت له: «هل تضمن أن تخرج من هنا؟ وهل تضمن أن تعيش ولو لحظة واحدة؟» فقال: «لا».

فقلت له: «إذن لا تنتظر حتى تخرج من هنا لكي تقترب من المولى ﷻ؟ ابدأ الآن ودعنا نقرأ الفاتحة ونشكره ﷻ» فقرأنا الفاتحة وشكرنا الله سبحانه وتعالى فقال لي: «لم أشعر بهذا الهدوء منذ زمن بعيد». فقلت: «وهذا هو الإحساس الذي ستشعر به مع الله سبحانه وتعالى».

هل تعرف أحدًا حياته عبارة عن سلسلة من المشاكل والمتاعب والصعوبات، وكلما خرج من مشكلة دخل في مشكلة أخرىٰ؟ إذا كانت إجابتك نعم، هل تعرف ما هو السبب الأساسي في ذلك؟ هو بعده عن الله سبحانه وتعالىٰ.. فالمؤمن الحقيقي يتوكل علىٰ الله تعالىٰ ويتقيه ويشكره في السراء وفي الضراء ولا يكف عن التقرب منه ﷻ، أما الشخص الذي يبعد عن الله سبحانه وتعالىٰ تكون الدنيا أكبر همه وحياته ضنكا مملوءة بالسلبيات، وقد قال الله سبحانه وتعالىٰ في كتابه الكريم:
﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ ﴾

[سورة طه : ٤٢١] .

➢ **البرمجة السابقة:**

هل سمعت عن هذه التجربة: أن شخصًا أراد أن يسوق سيارته فعمل كل شيء كما هو المعتاد ثم ضغط علىٰ بدال السرعة ولكن السيارة لم تتحرك من مكانها، فضغط أكثر علىٰ بدال السرعة ولكن السيارة استمرت في عدم الحركة ثم وجد أن فرامل اليد كانت مشدودة؟!

إن البرمجة السابقة السلبية تعتبر مثل فرامل اليد فكلما حاولت أن تتحرك إلىٰ الأمام تشدك بقوة إلىٰ الخلف أو تجعلك تقف في نفس مكانك لا تستطيع الحركة. كما تحدثنا من قبل أننا تبرمجنا من العالم الخارجي، ولكن من المهم أن تعرف أن أول سبع سنوات من حياتنا تكونت لدينا خلالها أكثر من تسعين بالمائة من قيمنا الراسخة التي اكتسبناها من الوالدين والمحيط العائلي، ثم بعد ذلك المحيط الاجتماعي والمدرسة والأصدقاء وهكذا، فلو كانت برمجتنا في هذه السنوات السبع الأولىٰ سلبية فهي تؤثر بشدة علىٰ حياتنا في كافة

النواحي ، فمثلا من الأشياء التي قد يكون الإنسان قد تبرمج عليها هي عدم محاولة فعل أي تغيير ؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى الفشل ، فنجده يتفادى أي تغيير حتى لا يواجه الفشل .

ولو كان الشخص تبرمج على أن أسلوب التعامل مع الآخرين يكون عن طريق العصبية والصوت المرتفع ستجده يستخدم هذه البرمجة في التعامل مع الناس .

وقد قابلت كثيرا من الناس في عيادتي يشتكون من الماضي وكيف أنه حطم حياته!

فمثلا جاءت سيدة في الأربعينات من عمرها لمقابلتي في عيادتي بمونتريال وكانت في حالة سيئة للغاية وكانت تبكي مثل الطفل الذي فقد أمه! فسألتها ما الذي جعلها تشعر بهذه الأحاسيس؟

فأجابت : «إنه والدتي فقد ضربتني بقسوة عندما كان عمري أربع سنوات مما سبب لي الخوف منها فكنت أتفاداها حتى لا تضربني مرةً أخرى ، وعندما كبرت في السن وجدت نفسي أتفادى أي شخص يكون أكبر مني في العمر أو حتى في المركز ، وعند مرور الوقت وجدت نفسي أتفادى أي شخص حتى ولو كان أصغر مني واستمرت معي هذه الحالة طوال حياتي لذلك رفضت الزواج وأنا الآن وحيدة تماما وأشعر بالضياع ولا أعرف ماذا أفعل!» وهذا مثل من البرمجة السابقة وكيف أنها تسبب التفكير السلبي والمشاكل النفسية .

مثال آخر، عندما كنت في «بلانو- دالاس- تكساس» بالولايات المتحدة الأمريكية ألقي محاضرة عن «قوة التحكم في الذات»، أتت إلي سيدة وهي تبكي لأن ابنتها الوحيدة مصابة بمرض «الأناريكسيا نيرفوزا» وهو مرض يجعل الشخص يرى نفسه سمينًا جدا حتى ولو كان نحيفا لذلك فهو يخاف من الطعام، وإذا أكل أي شيء فهو يضع أصبعه في فمه أو يفعل بعض التحركات في معدته لكي يرجع هذا الأكل لأنه سيجعله يسمن أكثر! وعندما قابلت الفتاة وجدتها كما لو كانت مومياء! لا يزيد وزنها عن أربعين كيلو جرام، ضعيفة جدا وتكاد العظام تخرج من وجهها وجسدها! فسألتها منذ متى وهي تشعر بهذا الشعور، فقالت: «منذ حوالي أربع سنوات عندما كان عمري ستة عشر عاما كنت في زيارة لإحدى صديقاتي التي كانت أمها مختصة في نظم التخسيس والتغذية وقالت لي إنني سمينة جدا، وأنه يجب علي أن أتبع نظامًا قويا حتى لا أكون مثل النساء السمان الذين لا يستطيعون الحركة، وقالت لي: إنني لن أجد من يتزوجني إن كنت سمينة وسأكون وحيدة في حياتي! ومن يومها بدأت فعلا أكون حريصة في الطعام، وأتذكر كلمات هذه المرأة التي كانت تدق بقوة في أذني ومع مرور الوقت أصبت بالمرض الذي أدخلني المستشفي ثلاث مرات بسبب ضعفي الشديد». ثم أخرجت ألبوم صورها قبل إصابتها بالمرض وكانت فتاة جميلة جدا وبصحة ممتازة، ولكن البرمجة التي حدثت لها في الماضي جعلت أفكارها سلبية لدرجة أنها كادت أن تقضي عليها.

وهذا مثل آخر من قوة البرمجة السايقة وكيف أنها من أقوى أسباب التفكير السلبي.

➢ **عدم وجود أهداف محددة:**

في رأيي يوجد هناك خمسة أنواع من الناس:

النوع الأول: أشخاص لا يعرفون ما يريدون:

هذا النوع من الناس يعيش حياته مثل ورقة شجر يأخذها الريح أينما شاء، فهم لا يعرفون ما يريدون من الحياة، فتجدهم دائمي الشكوى من أن الحياة صعبة جدا وأنه لا يوجد فرص عمل وأن الأغنياء معظمهم نصابون وأن الحظ وحده هو السبب في حالتهم المادية والنفسية وأيضا الصحية!

وتجد هذا النوع من الناس لا يفعل أي شيء لكي يتقدم في حياته، فهو لا يقرأ ولا ينمي خبراته ومهاراته، ولا يفعل أي شيء إيجابي لكي يحافظ على صحته، ولغته الأساسية هي الشكوى الدائمة.

النوع الثاني: أشخاص يعرفون ما يريدون ولكنهم لا يفعلون أي شيء للحصول عليه:

هذا النوع من الناس عنده علم تام بأهدافه وما يريد بالتحديد ولكنه لا يأخذ أي خطوة إيجابية لكي يحقق هدفه. وتجد هذا النوع يعاني نفسيا أكثر من النوع الأول لأن النوع الأول لا يعرف أي شيء عن الأهداف، ولكن النوع الثاني عنده المعرفة ولكنه لا يفعل أي شيء لكي يحققها فتجده يقارن بينه وبين الآخرين، وهو أيضا يلوم الحظ السيئ الذي يحالفه في حياته ولغته الأساسية هي النقد واللوم.

النوع الثالث : أشخاص يعرفون ما يريدون وعندهم أهداف محددة ولكنهم لا يعتقدون في قدراتهم :

هذا النوع من الناس يعرف تماما ما يريد ومتى يريده وكيف يستطيع أن يحققه ولكنه لا يعتقد أنه يستطيع أن يحققه ، فتقديره الذاتي ضعيف وصورته الذاتية ضعيفة ، وثقته في نفسه تكاد تكون منعدمة ، ويخاف من الفشل والسخرية . هذا النوع من الناس يعاني أكثر من النوعين الأولين وذلك لأن عنده علمًا ومعرفة أكثر ولكنه لا يجد الشجاعة في نفسه لكي يأخذ الخطوات الإيجابية لكي يحقق أهدافه ، لذلك تجده يفضل البعد عن الناس ويعاني من الأمراض النفسية وأيضا العضوية ولغته سلبية مملوءة بالحقد على الناجحين والشكوى من حالته النفسية .

النوع الرابع : أشخاص يعرفون بالتحديد ما يريدون ولكنهم يتأثرون سلبيا من العالم الخارجي :

هذا النوع من الناس يعرف جيدًا ما يريد وعنده أهداف محددة وتخطيطه دقيق ، ولكنه ضعيف الشخصية فهو يتأثر بسرعة بآراء الآخرين مما يسبب له تغيير خططته في تحقيق أهدافه ، لذلك تجده لا يستخدم قدراته ومهاراته ، ولا يتقدم كثيرًا ولا يحقق إلا القليل من أهدافه . لذلك تجده عصبي المزاج دائم الشكوى ممن حوله وينعي حظه وأيضا يحقد على الآخرين . لغته سلبية وثقته في نفسه ضعيفة ولكنه لا يكف عن إعطاء الآخرين الفرصة في التدخل في حياته الشخصية ممن يسبب له الشعور المستمر بالضعف .

النوع الخامس : أشخاص يعرفون ما يريدون ويذهبون وراء أهدافهم بقوة حتى يحققوها :

هذا النوع من الناس يعرف تمامًا ما يريد ، ويخطط لأهدافه ثم يذهب وراءها بكل قوته ولا يتركها حتى يحققها بإذن الله . وهذا النوع من الناس يعلم جيدا قانون الرجوع الذي يقول : «ما تفكر فيه وتفعله يعود إليك من نفس نوعه» . لذلك فهؤلاء الناس يحققون أهدافهم ويعيشون أحلامهم .

عدم وجود هدف محدد في حياة الإنسان يجعله لا يستغل قدراته التي وهبها له الله - سبحانه وتعالى- فيعيش في ضياع تام وخوف وقلق من المستقبل ، فالشخص الذي ليس عنده هدف يتخبط في الظلام ولا يجد معنى لحياته مما يسبب له ضياع حماسه وضعف شخصيته ويجعله عرضة لسلبيات وتحديات الحياة .

➢ **الروتين السلبي :**

هل سمعت أحدًا يشكو من روتين حياته؟

أو هل أحسست أنت شخصيا أن الروتين الذي تعيش فيه لا يرضيك؟

من طبيعة الإنسان أن يبحث عن الأمان والضمان في حياته لكي يضمن لنفسه البقاء ، ولذلك فهو يكون لنفسه منطقة أطلق عليها عالم النفس الشهير الدكتور كارل يونج «منطقة الأمان والراحة» وهذه المنطقة هي المحيط الذي يعيش فيه والذي يشعر فيه بالأمان وهي تتكون من ثلاثة أشياء أساسية وهي :

المكان الذي يعيش فيه .

والعمل الذي يعيش منه .

والناس الذين يعيش معهم .

وهنا قال ألبرت أنيشتين : «يشعر الإنسان بالأمان عندما يجد مكانًا يعيش فيه ومهنة يعيش منها وأشخاصًا يحبهم يعيش معهم» . وهناك حكمة من الفلسفة الهندية القديمة تقول : «لو وجدت بيتا تعيش فيه فأنت محظوظ ، ولو وجدت شيئا تعيش عليه فأنت ذكي ، ولو وجدت شخصا تعيش معه بحب متبادل فأنت سعيد ، ولو كان عندك كل هذه الأشياء فأنت من أغنى الأغنياء» .

كل منا يعيش في روتين معين وفي محيط عائلي واجتماعي ومهني محدد ، وكل منا يشعر بعدم الراحة وحتى عدم الأمان لو حدث تغيير في حياتنا . لذلك يحرص كل إنسان على أن تكون عنده منطقة أمان تجعله يضمن بقاءه ، ولكن من الممكن أن تتحول هذه المنطقة إلى روتين سلبي ينعكس على الشخص نفسه ويجعله يخرج عن حيز الاتزان .

والروتين السلبي يعني أن الشخص يفعل نفس الشيء بنفس الطريقة في كل لحظة من حياته بدون أن يكون هناك أي تغيير على الإطلاق! فتجد الشخص يستيقظ من نومه ويشرب القهوة ويأخذ الإفطار ثم يخرج إلى العمل ، وهناك يفعل نفس الشيء كما كان بالأمس والسنة الماضية ثم يعود إلى المنزل ليفعل نفس الشيء ، ويستمر في هذه الدوامة الروتينية التي تجعله يشعر أنه لا يوجد أي معنى لحياته . هل شعرت بهذا الشعور من قبل؟

من أكثر الأشياء التي تسعد الإنسان هو أن يشعر أنه ينجز وينمو ويتقدم، وقد قام خمسون فندقا من فنادق الخمسة نجوم في مونتريال بكندا بعمل بحث عن احتياجات الإنسان لكي يساعدهم في استقطاب عدد أكثر من النزلاء وأيضا في تحفيز العاملين لهدف زيادة الإنتاج، فكان الترتيب كالآتي: «البقاء - الضمان - الانتماء - استقلال الشخصية - الحب - التقدير الذاتي - الإنجاز - التغيير - المعنى». فجاء الإنجاز في المرتبة السادسة في احتياجات الإنسان. وكان التقرير الذي كتبه المختصون عن هذا البحث، أنه بدون الإنجاز لا يشعر الإنسان أن لحياته أي معنى، وأن ذلك من ضمن أسباب تغيير العمالة المستمرة والتي تسبب خسائر كبيرة للفندق، ومن الناحية النفسية من ضمن أسباب الانتحار المنتشرة خصوصا بين الشباب الذي يشعر بالضياع والوحدة ولا يجد مخرجا من حالته إلا عن طريق الانتحار.

فالشخص الذي يعيش في روتين سلبي يفقد الاهتمام بعمله وبكل شيء حوله ولا يجد أي طعم لأي تغيير ويصاب بالاكتئاب! وفي يوم قابلني رجل أعمال في إحدى دوراتي وقال لي: «دكتور إبراهيم أنا إنسان ناجح بفضل الله سبحانه وتعالى سواء كان ذلك من الناحية المادية أو المهنية وأيضا العائلية ولكني لا أشعر بالسعادة وأريد منك أن تساعدني!» فسألته عن أسلوب حياته، فقال: «روتين قاتل فأنا أفعل نفس الشيء منذ أكثر من عشر سنوات!» فسألته: «لماذا لا تحدث تغييرًا إيجابيا يشعرك بالسعادة؟» فقال: «حاولت ولكني شعرت بالقلق والخوف من الفشل!»

وهذا مثال بسيط عن الروتين السلبي الذي ينمو من نفس نوعه بسبب التفكير السلبي.

➢ المؤثرات الداخلية:

من أكبر التحديات التي قد يواجها الإنسان في حياته هي تحدياته مع نفسه، أي أن التحديات لا تحدث من العالم الخارجي سواء كان ذلك من الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء، ولكن يحدث بسبب التحديات والمؤثرات الداخلية، ومن أخطر هذه المؤثرات هي التقبل الذاتي لأنه من أهم أسباب التعاسة التي قد يشعر بها الإنسان.

دعني أحك لك ما حدث مع الفتاه ساندرا التي كان عمرها خمسة عشر عاما:

اتصل بي أحد رجال الأعمال المعروفين في مونتريال وطلب مني موعدا لأن الأمر يتعلق بمستقبل ابنته وبالفعل تقابلنا وقال لي الرجل: «مصيبتي كبيرة جدا يا دكتور وهي أن ابنتي ساندرا أصيبت بوسواس يجعلها ترى أنفها كبيرة جدا، وبدأ هذا الحال منذ حوالي ثلاث سنوات أجريت لها خلال هذه الفترة ثلاث عمليات جراحية في الأنف ولكن دون جدوى، فما زالت ساندرا لا تتقبل نفسها وتهرب من الناس وتركت المدرسة، وأصيبت باكتئاب حاد أدى إلى دخولها للمستشفي النفسية خمس مرات، والآن أنا ووالدتها نعاني كثيرًا من حالتها ولا نعرف ماذا نفعل!».

فطلبت منه أن أقابل ساندرا وبالفعل حددنا الميعاد وجاءت الفتاة الصغيرة لمقابلتي ووجدتها جميلة جدا وأنفها عادي ولكنها على الفور سألتني: «هل توافق معي يا دكتور أن أنفي كبيرة جدا؟».

فلم أجب على الفور ولكنني أردت أن أتعرف عليها وبناء جو من الألفة بيننا لكي أعرف جذور عدم تقبلها لذاتها، ومن خلال المقابلة عرفت أن

السبب الأساسي يسميه العلماء «التقبل الذاتي» الذي إذا أصاب الإنسان يجعله لا يتقبل نفسه ولا شكله ولا حياته، ومن الممكن أن تجعله يفكر في الانتحار أو حتى القدوم عليه لكي يتخلص من عذابه. وعندما يصاب الشخص بعدم تقبل ذاته فإن ذلك يجعله أيضا لا يقدر نفسه ولا قدراته ولا يحترم نفسه، بل وأكثر من ذلك يكره نفسه ولا يريد أن ينظر في المرآة حتى لا يرى نفسه. وبالنسبة لساندرا كان يجب أن نعمل معًا لكي تصل إلى السلام مع نفسها وتتقبل نفسها، كما هي لكي تستطيع أن تنمو وتتقدم في حياتها، وبفضل الله ﷻ خلال ستة أشهر عادت ساندرا إلى طبيعتها وأصبحت تتقبل نفسها كما هي.

والآن دعني أسألك: هل تتقبل نفسك كما أنت، أم تجد شيئًا فيك لا يعجبك؟ وهل تقدر نفسك وقدراتك أم تشعر أنك أقل من الآخرين؟ وهل تحب نفسك كما أنت أم أنك تضع شروطا لذلك؟

إجابتك على هذه الأسئلة البسيطة سيعطيك فكرة عن التقبل الذاتي وكيف أنه يحدد علاقتك مع نفسك واحترامك لذاتك ولقدراتك.

والحقيقة أن أكثر الناس تعاسة في رأيي هم الذين لا يتقبلون أنفسهم؛ لأن ذلك سيؤدي إلى سلسلة من التحديات التي لا حصر لها، وكلها موجودة في الداخل، فتجعل الشخص يفكر بطريقة سلبية عن نفسه حتى يصل به الأمر إلى الإصابة بالأمراض النفسية وأيضًا العضوية. لذلك تجد الله - سبحانه وتعالى- يقول في كتابه الكريم:

﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ﴾

[سورة الرعد: ١١].

لأن الصورة الذاتية والتقدير الذاتي والتقبل الذاتي والحب الذاتي والاحترام الذاتي والثقة في النفس والمفهوم الذاتي والمثل الأعلى الذاتي ،كل هذه الأشياء جميعا متواجدة في داخل الإنسان في ملفاته العقلية والمخزنة بقوة في العقل الباطن والتي سببها الأساسي هو الشخص نفسه ، وذلك عن طريق أفكاره السلبية عن نفسه والتي كررها أكثر من مرة وربط معها أحاسيسه حتى أصبحت اعتقادًا ، ثم كرر هذا الاعتقاد بأحاسيس مرتبطة حتى أصبحت عادة من عاداته يعيش بها حياته والتي تكون مملوءة بالتحديات والصعوبات .

لذلك نجد أن من مسببات التفكير السلبي المؤثرات الداخلية التي قد تجعل الإنسان يحطم حياته بنفسه .

➢ المؤثرات الخارجية

في بكين بالصين وقفت المُدرِّسة في حفل تخريج دفعة الثانوية العامة تلقي كلمة بعنوان «لصوص الأحلام» وقالت : إنها كانت السبب في ضياع أحلام الكثيرين من الطلبة بسبب رأيها السلبي في أهدافهم ، وطلبت منهم أن يسامحوها وقدمت أحد الحاضرين لكي يلقي كلمة بهذه المناسبة . ووقف شاب في التاسعة والعشرين من عمره وقال :

عندما كنت طالبًا في هذه المدرسة طلبت منا المدرسة أن نكتب أهدافنا في الحياة ، فكتبت هدفي وهو أن أصبح أشهر لاعب كاراتيه في العالم وقابلتني المدرسة ، وقالت لي إن هدفي سخيف وأنني لن أستطيع حتى السفر من الصين لكي أحقق هذا الهدف وطلبت مني أن أكتب هدفًا آخر . ولم أعرف للنوم معنى وكنت محبطًا جدا لمدة شهر أو أكثر ، ولكنني سافرت فعلا وعملت في غسيل الأطباق في أحد مطاعم تكساس وطردوني من

العمل فقررت الدراسة والتدريب، وكانت التحديات قاسية ولكني حققت أحلامي وأنا اسمي بروس لي! ثم نظر إلى الـمُدَرِّسَة وقال لها: أنا مسامحك وأشكرك على كلمتك هذه لكي لا تكوني مؤثرًا سلبيا على الشباب ثم ضحك وقال:

«[illegible]».

من أحلامي عندما كنت صغيرًا أن أصبح بطل مصر في تنس الطاولة عندما قلت ذلك لأحد الأشخاص الذين كنت أكن لهم التقدير والاحترام ضحك وقال لي: إنني لن أصل إلى ما أريد فهناك أكثر من مائتي لاعب وبطل أقوى مني بكثير! وشعرت بخيبة أمل لأنني توقعت منه التشجيع وكان ذلك مؤثرًا قويا جدا جعلني أراجع نفسي وأقول:

هل أستطيع فعلا أن أكون بطلا؟ ما الذي يميزني عن كل هؤلاء الأبطال ونمت ليلتها وأنا محبط تماما بسبب هذا المؤثر الذي كان من الممكن أن يكون السبب في ضياع حلمي لولا أنني قابلت مدربي محمد الحديدي - جزاه الله تعالى كل خير- فشجعني ودربني وفي أقل من سنة أصبحت بطل مصر، وكان الحديدي مؤثرًا إيجابيا ساعدني على تحقيق هدفي.

ولكن ذلك جعلني أفكر كثيرا لأن المؤثر الأول كان على وشك أن يجعلني أترك حلمي والمؤثر الثاني جعلني أحقق حلمي، ولكن كل منهما مؤثر خارجي أثر في بقوة وحركني كما يريد، وعرفت أن المؤثرات الخارجية التي تأتي من الأقارب والأصدقاء، وأيضًا وسائل الإعلام قد تؤثر فينا بقوة وتحرك أحاسيسنا وتسرق منا أحلامنا وتجعلها عرضة للضياع والتفكير السلبي.

وأتذكر نفس الشيء حدث لي عندما قررت أن ألتحق بمعهد الفنادق، فكانت المؤثرات الخارجية قوية جدا ومن كافة الأنواع منها السخرية والاستهزاء وكنت على وشك تغيير رأيي، ولكن ولله الحمد أكملت مشواري وكانت النتائج أكبر مما توقعت.

وهذا أيضًا حدث عندما قررت السفر إلى كندا قال لي أحد أصدقائي: إن أنفي سيقع من شدة البرد! ولكني سافرت وأنفي لم يقع بل على العكس زاد طولا!

والآن دعني أسالك: هل مرت عليك تجارب من هذا النوع؟ أقصد هل أثر عليك شخص وجعلك تترك أهدافًا كنت تريد أن تحققها؟ أو هل أثر عليك أحد وجعلك تفعل شيئا لا تريد أن تفعله؟

للأسف الشديد المؤثرات الخارجية قد تكون من أهم عوامل ضياع الأهداف والتفكير السلبي الذي يؤدي إلى الإصابة بكافة الأمراض النفسية وأيضا العضوية. فمن الممكن أن تتأثر بشخص يدخن فتقرر أن تدخن مثله، أو تشرب الخمر مثله أو تترك هدفك بسببه أو حتى تترك زوجتك أو زوجة تترك زوجها بسببه، فكم من القصص نسمع ونرى من أن شخصًا ما تسبب في مشاكل لأسرة أو تسبب في فشل مشروع.

لذلك المؤثرات الخارجية سواء كانت من الأشخاص أو القراءات أو الأشياء أو وسائل الإعلام قد تكون من أهم أسباب التفكير السلبي.

- **العيش في الماضي:**

عندما سألت أحد المعلمين الذين تدربت على أيديهم: «ما هي الأشياء التي أثرت عليك في حياتك؟» فكان رده عجيبًا جدا وقال: «أنا هنا الآن في

هذا الوقت بهذه الصورة أما الماضي فقد انتهىٰ بكل ما فيه ، وأنا لا أستخدم قصص الماضي لكي يتقبلني المجتمع!» فقلت له : «ولكن أليس الماضي جزءا من حياتنا؟» فقال : «نعم ولكنه كان ، أما الآن فليس له وجود فلو عشت فيه ستجد أنك ستعاني منه» . ثم اقترب مني وقال : «دعني أسألك : هل السيارة تسير بوقود الشهر الماضي»؟ فقلت : «لا بالوقود الذي وضعته اليوم» ثم سأل : «والطائرة هل تطير بوقود الشهر الماضي؟» .

فقلت : «طبعًا لا لأنه نفد وانتهىٰ» . فقال : «تماما مثل ماضي الإنسان هو فقط تجارب وخبرات وعلم ومهارات لا أكثر ولا أقل ، ولكن معظم الناس تعيش في الماضي فلو كانت تجاربه سلبية فهو يشعر بالحزن في وقته الحالي ، مع أن ما حدث له كان في وقت ماض ، ولو كانت تجارب الماضي إيجابية ويقارن الشخص بين هذه التجارب وكيف أنه كان سعيدا ، ويقارن بين ذلك الوقت وبينه في الوقت الحاضر ، فيسبب لنفسه الشعور بالإحباط بسبب هذه المقارنة» . ثم نظر في عيني وقال : «يا إبراهيم لا يستطيع الإنسان أن يعيش بجسده في أي وقت مضىٰ ، ولكنه يستطيع أن يعيش فيه بأفكاره وذهنه ، وبذلك فهو يشعر بنفس الأحاسيس التي شعر بها عندما كان في الماضي ، فلو كانت سلبية تتراكم وتصبح قوة تعمل ضده ، فلو أردت أن تكون فعلا سعيدا كن في الوقت الحاضر» .

كان كلام معلمي فلسفيًا لم أفقهه تمامًا في ذلك الوقت ، ولكني لم أنسه بل كتبته في مذكراتي الخاصة وتركته في مكانه لمدة ثلاث سنوات ، وفي يوم كنت أراجع علىٰ الحكم التي تعلمتها في حياتي وقرأت ما قاله لي معلمي واندهشت لقوة هذه المعلومات ، وأصبحت حريصًا جدا في معاملاتي مع الماضي وتذكرت الحكمة التي تقول :

«يظهر المعلم عندما يكون التلميذ مستعدا» .

والآن دعني أسألك : هل تفكر في الماضي من وقت لآخر وتشعر بأحاسيس سلبية؟

الحقيقة أننا جميعا نفعل ذلك وأن معظم مشاكل الناس تأتي من شيئين «الماضي والمستقبل» وعندما نفكر نجد أنهما ليس لهما وجود ، فالماضي انتهى بكل ما فيه من خير ومن شر ، فلو تعلمت منه أصبحت ماهرا في التعامل مع الحياة ، وإن لم تتعلم منه ستجد نفسك سجينًا في الأحاسيس السلبية التي ليس لها وجود إلا في الذاكرة . ولو قررت أن تعيش في المستقبل ستجد نفسك في سجن القلق .

والآن دعني أسألك : هل من الممكن أن تركب مع سائق تاكسي يسوق سيارته وهو ينظر فقط للخلف؟

طبعا لا .

لماذا؟

لأنه سوف يصطدم بأي شيء يقابله أمامه! تماما مثل الشخص الذي يعيش في الماضي فهو يصطدم بالأحاسيس السلبية وتضيع منه أيام حياته في سراب العقل .

وكم من الخطابات التي أستقبلها يوميا والتي أجدها مملوءة بالتفكير السلبي بسبب العيش في الماضي .

وقد كتبت لي فتاة في العشرينات من عمرها قائلة إنها عندما كان عمرها خمس سنوات حلمت بحلم مزعج جدا جعلها تصرخ من شدة الخوف ، ولم يحضر أحد في الحال ليرى ما حدث ؛ لأن الجميع كانوا نياما ، وبعد حوالي

نصف ساعة من الصريخ أتت أمها بسرعة لتجدها مغمى عليها من شدة الصدمة فأخذتها إلى المستشفى ، وهناك أجريت لها الإسعافات اللازمة ومنذ ذلك الحين وهي تخاف من النوم لكي لا يحدث لها ما حدث من قبل .

وهذا مثل بسيط للعيش في الماضي وكيف أنه يجعل الإنسان يفكر بطريقة سلبية تجعله سجينا في الأحاسيس السلبية .

➢ **التركيز السلبي :**

قال رجل لي : «لقد خسرت كل شيء» فقلت له : «أنا آسف جدا إن زوجتك ماتت» فبدت عليه الدهشة وقال : «من قال لك إن زوجتي ماتت؟ زوجتي حية ترزق وفي صحة جيدة والحمد لله!» .

فقلت : «أنا آسف إنك مريض بالسرطان وأنه انتشر في جميع أعضاء جسمك» .

فقال : «أنا لست مريضا يا دكتور» .

فقلت : «كيف أحوال ابنك الكبير الآن ، هل لازال مدمنا للمخدرات؟» فرد الرجل بصوت غاضب وقال : «كيف تقول ذلك يا دكتور ابني لم يكن في يوم من الأيام مدمنا للمخدرات ، بل هو شاب متدين ومتفوق في دراسته ومتميز في حياته» .

فقلت : «هل يا ترى وجدت ابنتك الكبيرة أم ما زالت هاربة من المنزل؟» .

فقال : «يبدو يا دكتور إبراهيم إن حضرتك تقصد شخصًا آخر لأن ابنتي لم تهرب من البيت على الإطلاق ، بل على العكس هي سعيدة جدا ومتدينة وسوف تتزوج قريبا إن شاء الله» .

فقلت : «هل مازلت أنت محكومًا عليك بالسجن أم استطعت أن تحل المشكلة؟» .

فنظر إليَّ وقال : «دكتور إبراهيم أنا أحترمك كثيرًا ولكن ما تقوله لي شيء غير طبيعي على الإطلاق فلم يحدث لي أو لعائلتي أي شيء مما تقوله وأريد أن أعرف لماذا قلت لي ذلك؟» .

فقلت له : «دعنا أولا نراجع معًا ما قلته لي : إن زوجتك حية ترزق ، وأنك أنت بصحة جيدة جدا وابنك متدين ومتميز وابنتك كذلك وهي ستتزوج قريبا وأولادك جميعا بخير ، أليس كذلك؟» .

فرد الرجل قائلا : «نعم والحمد لله» .

فسألته : «إذن ما الذي خسرته بالتحديد؟» .

فقال الرجل : «خسرت وظيفتي!» .

فقلت له : «وهل معنى ذلك أنك خسرت كل شيء؟» .

فقال : «لا وإن شاء الله سوف أجد وظيفة أفضل منها» .

وهذا مثل من التفكير السلبي الذي سبب التركيز السلبي والذي بدوره يجعل الإنسان يوجه كل انتباهه إلى التحدي الذي يواجهه ويلغي كل الإيجابيات الموجودة في حياته ، ويكرر ما يركز عليه حتى يصبح اعتقادًا يسبب للشخص مشاكل لا حصر لها .

دعني أقص عليك قصة أخرى عن التركيز السلبي الناتج عن التفكير السلبي : عندما حققت هدفي بفضل الله سبحانه وتعالى وحصلت على بطولة مصر في لعبة تنس الطاولة تغير كل شيء في حياتي ، فلم أعد أهتم بأي شيء غير تنس الطاولة فكنت أتدرب يوميا من أربع إلى ست ساعات ، وذلك لكي أكون من ضمن منتخب الفريق المصري الذي كان مقررا له الاشتراك في بطولة العالم في ألمانيا ، وبفضل الله سبحانه وتعالى تم اختياري ومثلت مصر في بطولة العالم وكنت في منتهى السعادة ، وعند رجوعنا إلى مصر حدث لي شيء آخر ، وهو الاعتقاد بأنه لن يستطيع أي لاعب مصري مهما كانت مهاراته أن يفوز علي ، ولذلك لم أتدرب كما كان الحال في الماضي وأيضا لم أنتبه لدراستي فحدث لي التحدي الذي لم أكن أتوقعه على الإطلاق ، وهو أنني خسرت بطولة نادي سبورتنج المفتوحة أي النادي الذي أمثله وأتدرب فيه ، ومن ناحية أخرى رسبت في امتحان الثانوية العامة! فكانت الصدمة كبيرة جدا جعلتني أتفادى الناس ولا أخرج من حجرتي وأصبت باكتئاب حاد وفقدت الثقة في نفسي تماما .

وفي يوم جاء والدي رحمه الله إلى حجرتي وقال : «الرياضة مكسب وخسارة وأيضا الحياة وليس من المهم ما يحدث لك ، ولكن من المهم ما الذي ستفعله بما يحدث لك ، لذلك إذا كان هذا هو تصرفك في الخسارة فلن أسمح لك باللعب بعد اليوم!» وكانت كلماته مثل الماء البارد في يوم ساخن ، فتغير تركيزي تماما وفكرت بهدوء فوجدت أن الهدية التي منحني إياها الله سبحانه وتعالى كانت نقطة التحول في حياتي ، والتي جعلت تركيزي يبعد عن الغرور وجعلتني أهتم بدراساتي ، فقررت التدريب كما

كنت في السابق ، وأيضا المذاكرة الجدية ، وفي بطولة نادي الأهلي المفتوحة فزت بالمركز الأول وأيضا نجحت في الثانوية العامة . وهذا مثل آخر من قوة الفكرة وكيف أنها تسبب التركيز السلبي والذي لا يتغير إلا إذا غيرت المسببات الأساسية التي سببته وهي الأفكار السلبية .

➢ حالة المزاج المنخفض

هل شعرت في يوم من الأيام أنك لا تريد أن تفعل أي شيء أو تتحدث مع أي شخص؟

هل سمعت أحد الناس يقول : ليس لي مزاج اليوم؟

الحقيقة حالة المزاج المنخفض قد تسبب للشخص مشاكل مع نفسه وأيضا مع الآخرين! فعندما يشعر الشخص بأن مزاجه منخفض يبحث عن أي شيء يجعله يهرب من هذه الحالة ، وقد يكون ذلك في مشاهدة التلفاز لساعات طويلة بدون أي هدف محدد ، أو أن يتناول الطعام بدون أن يكون جائعًا أو يدخن أو يشرب الخمر أو يأخذ المخدرات . هذه الحالة قد تكون من أهم أسباب ضياع الفرص عن الناس وهي أيضا من أهم أسباب المشاكل العائلية التي قد تصل إلى الطلاق .

والشخص المصاب بحالة المزاج المنخفض تجد تعبيرات وجهه حادة أو شاردة ، تركيزه سلبي وسلوكه سلبي وعصبي أو قد يكون صامتا لا يريد أن يتكلم فيكون منغلقا على نفسه ويفضل العزلة .

وقد شكا لي أحد أصدقائي أن زوجته لا تريد أن تخرج وترفض أية دعوة وأصبحت عصبية جدا عليه وأيضا على أولادهما ، مما جعلهم جميعا يعيشون في مأساة لا يعرف سببها .

فطلبت منه أن يصف لي كيف تقضي وقتها؟ فقال: «كانت من قبل نشطة جدا تحب الخروج والقراءة ولها اهتمامات كثيرة وفجأة وبدون أي سبب أعرفه وجدتها تتحول إلى شخص آخر لا أعرفه! فهي فقدت الاهتمام بكل شيء فلا تريد أن نقبل أية دعوة من الأصدقاء الذين كنا نراهم على الأقل مرة في الأسبوع، ولا تريد أن نخرج جميعا للعشاء في الخارج كما كان الحال من قبل، وحتى القراءة تركتها وكل ما تفعله هو الذهاب إلى العمل ثم الرجوع إلى المنزل ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة، ويبدو عليها التعب والزهق فلا تتكلم إلا بعصبية وأصبحت تغضب لأتفه الأسباب».

وطبعا طلبت منه أن أقابلها فعرض عليها فرفضت ثم بعد ذلك بأسبوع اتصلت هي شخصيا لكي تقابلني، وعند المقابلة وجدت أمامي شخصا لا يهتم بمظهره ولا يبالي بأي شيء كما لو كانت في عالم آخر. وبعد الترحيب وبناء التوافق بيننا سألتها: «ماذا تفعلين طوال اليوم؟» فقالت: «لا شيء فقد فقدت الإحساس بالحماس كما لو أني إنسان مريض وفقد شهيته فلا يريد أن يأكل، ولا أعرف لماذا».

ثم أضافت: «مع أن حياتي مستقرة والحمد لله فأنا أعمل في وظيفة ممتازة مديرة قسم العلاقات العامة في شركة من شركات الأدوية العالمية، ومرتبي ممتاز، ومن طبيعة عملي الاهتمام بالعملاء، وأيضا العمل مع الإدارة العليا في المفاوضات مع النقابة.

أما عن حياتي العائلية فأنا أم لثلاثة أولاد كلهم والحمد لله ممتازون ومتفوقون في دراساتهم، وزوجي أعتبره هدية من الله ﷻ فهو أكثر من ممتاز، وأيضا باقي عائلتي، فأنا والحمد لله كنت أعيش حياة مملوءة بالنشاط والحيوية».

فسألتها : «متى كانت آخر مرة أخذت فيها إجازة من العمل ومن كل هذه النشاطات المستمرة؟» فقالت : «لم آخذ عطلة طويلة منذ فترة وذلك بسبب انشغالي الدائم في العمل وفي المنزل ، وأيضا في حياتي الاجتماعية والدعوات الرسمية وأيضا غير الرسمية التي أقبلها أو أقوم بتنظيمها» .

ومن خلال الحديث معها عرفت أنه بسبب كل هذه النشاطات والمسئوليات المستمرة والتي لا تقف إلا عندما تنام ، قد يصل الإنسان إلى الشعور بالزهق مما يسبب له حالة المزاج المنخفض ، والتي تجعله يشعر بحالة من الرفض الداخلي لكل هذه المسئوليات التي لا تنتهي وتسبب له ما يسميه العلماء «بالانعكاس النفسي» .

وبذلك تجد أن التفكير السلبي الذي يضعه الإنسان في ذهنه ، سواء كان مدركا أم لا ، يجعله يصل إلى حالة المزاج المنخفض والتي بدورها تجعل الإنسان يفقد الشهية في نشاطات الحياة .

➢ الصحبة السلبية

كنت مدعوا في حفلة عشاء عند أحد الأصدقاء وكان هناك حوالي ثلاثين شخصا كانوا يتحدثون عن السياسة ويشتمون في المسئولين ، ثم تحول الموضوع إلى الكلام عن مشاكل الحياة وصعوباتها والحالات النفسية المنتشرة حولنا ، ثم تحول الموضوع في الكلام عن الناس بكل الطرق السلبية الممكنة! ووجدت نفسي أشعر بمشاعر سلبية فشكرت صديقي وخرجت وعندما عدت إلى المنزل كتبت ما حدث وكيف أن التفكير السلبي يجذب إليه التفكير من نفس نوعه ، بل وأكثر من ذلك فهو يجذب إليه الأشياء والأشخاص أيضا من نفس نوعه كما قال لنا قانون الانجذاب .

فالصحبة السلبية تسبب التركيز على السلبيات وتجعل العقل يفتح كل الملفات من نفس النوع مما يسبب نتائج أيضا من نفس النوع، وهناك مثل عربي يقول: «جليس المرء مثله» وقال النبي محمد ﷺ: «المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل» .. وقد كانت والدتي رحمها الله تعالى تدعو لي وتقول: «ربنا يا بني يبعد عنك أصدقاء السوء».

والتفكير السلبي يجعل لغة الشخص سلبية فتجده دائم الشكوى وذلك لا يشجع الإيجابيين على التعامل معه لأن الشخص الإيجابي يفكر في الحل وفي التقدم والنمو، بينما الشخص السلبي يركز على المشكلة ويبعد عن أهدافه ويجذب إليه الناس من نفس نوعه!

وهذا يذكرني بالسيدة التي جاءت لمقابلتي بعد أن قدمت أمسية بعنوان «أسرار العلاقات الزوجية الناجحة» وقالت لي كل ما قلته يا دكتور عن التفكير السلبي وأنه قد يؤدي إلى الطلاق ونصحتنا بعدم دعوة الآخرين للتدخل في حياتنا، ثم قالت: «أحسست أن زوجي لم يعد يهتم بي كما كان الحال في الماضي وكنت أفكر كثيرًا وأقارن بين علاقتنا الآن وما كانت عليه، ووجدت نفسي أشك فيه وأنه من الممكن أن يكون عنده علاقة مع امرأة أخرى، واستمرت هذه الفكرة في ذهني حتى أنني كدت أفقد صوابي وكنت يومًا في زيارة إحدى صديقاتي، وقلت لها ما أشعر به فوجدتها توافق على رأيي وتقول لي إنها هي أيضا مرت بنفس التجربة ثم اكتشفت أن زوجها كان فعلا على علاقة بامرأة أخرى، وأنها واجهت زوجها ولم ينكر ولكنه وعد أن يتركها وبالفعل حدث ما قال، ولكنها منذ ذلك الوقت لا تثق فيه على الإطلاق بل أصبحت تفكر جديا في الطلاق منه».

ثم قالت لي : «يا دكتور خرجت من عند صديقتي وأنا منهارة تمامًا ورجعت بيتي أنتظر رجوع زوجي بفارغ الصبر ، وعندما عاد واجهته بما أفكر فيه فلم يرد علي ، ولكنه طلب مني أن أتحقق بنفسي لكي أتأكد من أنه يعمل لساعات طويلة لكي يستطيع تغطية مصاريف البيت والأولاد ويوفر لنا حياة كريمة . وأحسست وقتها ببعض الراحة ولكن كلمات صديقتي كانت ترن في أذني طول الليل فلم أستطع النوم ، وفي اليوم التالي اتصلت بأحد أصدقاء العائلة وطلبت منه أن يراقب زوجي لكي أتأكد من أنه لا يخونني! وبالفعل تم ذلك واكتشفت أن زوجي مظلوم من شكوكي وأنه يقضي أوقاتًا طويلة في العمل ، بل إنه يعمل أيضا في وظيفةٍ أخرىٰ لكي يوفر لنا الحياة الكريمة ، وأحسست بالراحة ولكن أيضا أحسست بالحرج الشديد الذي سببته لنفسي بسبب أفكاري السلبية التي جعلت تركيزي يجذب لي أصدقاء من نفس نوع أفكاري» .

كما ترىٰ الشخص الذي يفكر بأفكار سلبية سيجد من يدعم رأيه في أفكاره ، فيحدث بينهما رابط صداقة ولكنه رابط سلبي قد يزيد من حده التحديات التي يواجهها ، وهناك مثل يقول : «التعاسة تجذب التعاسة والتعساء يجذبون التعساء» .

لذلك فإن التفكير السلبي يجعل الشخص يرتاح للناس الذين يدعمون رأيه السلبي ، وتكون أفكارهم من نفس نوع أفكاره . فالتفكير السلبي يسبب الصحبة السلبية والصحبة السلبية تسبب وتقوي التفكير السلبي ، وبذلك يعيش الإنسان في محيط سلبي يسبب له تحديات أكبر ويجعل حياته سلسلة من المتاعب .

➢ بعض وسائل الإعلام

كنت أصلي الجمعة في مسجد في مونتريال ووصف الإمام التلفاز بأنه «شاشة الشيطان» وكان يتحدث عن ضياع الوقت وكيف أن معظم الناس يضيعون وقتهم فيما لا ينفع، بل على العكس يضرهم وأن الفضائيات وصلت إلى مرحلة من السفالة لم يعهدها مجتمعنا من قبل. وبعد انتهاء الخطبة ذهبت لمقابلته وهنأته على قوة تأثيره على الحاضرين ثم سألته: «ما الذي يقصده «بشاشة الشيطان؟» فقال: «الله سبحانه وتعالى وهبنا العقل لكي نستخدمه في أشياء مفيدة تجعلنا نفكر أكثر في خلق السماوات والأرض وتقربنا أكثر منه ﷻ، ولكن من ناحية أخرى هناك بعض الناس يستخدمون هذا العقل المعجزة في الإساءة، فنجد الفضائيات تعرض الأغاني الخليعة التي لا غرض منها إلا الإثارة الجنسية التي تجعل الناس وخاصة الشباب يخطئون أخطاء قد تؤدي إلى الزنا!» ثم أضاف «أما عن الأخبار فلغتها سلبية إلى درجة تجعل أي إنسان يشاهدها يشعر بالإحباط، وهي أيضا تعمل على الإثارة وتخويف الناس والإعلانات والموسيقى التي تجعل الناس تتأثر بقوة وقد ثبت علميا أنها تسبب الاكتئاب». ثم قال: «لغتنا أصبحت سلبية وكئيبة بسبب هذه الشاشة اللعينة التي أرى من واجبي كداعية لله سبحانه وتعالى أن أحذر الناس منها».

هذا مثل بسيط من أن وسائل الإعلام لديها القدرة على التأثير على المشاهدين، ومعظم البرامج التي تعرض الآن تركز على الإثارة سواء كانت إثارة جنسية أو إثارة نفسية تضع الشخص في حالة البقاء فيستمر في مشاهدتها!

صديق لي متدين جدا قرر عدم استخدام التلفاز في بيته، وعندما سألته لماذا فعل ذلك؟ قال: «بسبب الفوضويات التي انتشرت في العالم بطريقة

لم نرها من قبل وما يقدمونه من برامج لا تساعدنا على التقرب من الله سبحانه وتعالى» ، ثم أضاف : «أعترف أن هناك بعض القنوات التي تقدم برامج ممتازة لخبراء محترمين سواء كان ذلك من الناحية الدينية أو الأخلاقية أو حتى المهنية ، ولكن باقي البرامج لا تشجعني على أي شيء إلا الفساد والضياع والتفكير السلبي والتشاؤم من كل شيء ؛ لذلك قررت أن أمنع التلفاز من بيتي ، وأن أستثمر مالي في شراء الأشرطة الدينية والتعليمية التي تفيدني وتفيد أولادي» ثم اقترب مني وقال : «يا دكتور إبراهيم هذه الشاشة في منتهى الخطورة وقد تسبب الضياع التام إن لم يكن لها رقيب يتقي الله سبحانه وتعالى في كل ما يقدمه للناس» .

وهذا مثل آخر من قوة وسائل الإعلام وكيف أنها قد تكون من أهم عوامل التشاؤم والتفكير السلبي بسبب تركيزها على السلبيات والتحديات ، وذلك لكي تشد انتباه الناس فتجعلهم يستمرون في مشاهدة قنواتهم .

في يوم اتصل بي شخص من إحدى البلاد العربية في مكتبي بمونتريال وقال لي : «ألم تر البرنامج الذي كان في إحدى الفضائيات والذي عرض أحد أمسياتك وعلق عليها بطريقة سلبية جدا؟» فقلت : «لا لم أره وفي الحقيقة أنا لا أبالي بهذه الأشياء» . فقال : «ولكن يا دكتور هناك أشخاص تأثروا جدا بهذا البرنامج ويتحدثون عنك بطريقة سلبية» . فقلت : «أطلب من الله سبحانه وتعالى أن يهديهم إلى الصواب ، أما أنا فلن أضيع طاقتي في هذه الأشياء بالإضافة إلى أنني قد كسبت حسنات منهم» .

كما ترى أن بعض وسائل الإعلام من أهم أسباب التأثير على الناس بطريقة سلبية مما يجعل التفكير والتركيز يتكون من نفس النوع .

والآن دعنا نكتشف معًا نتائج التفكير السلبي

التفكير السلبي

نتائج التفكير السلبي

- مبدأ الهجوم أو الهروب
- القتلة الثـلاثة
- تقـوية الذات السفلى
- سلبيات قوة الفكر

نتائج التفكير السلبي



قبل أن أشرح لك مبدأ «الهجوم أو الهروب» دعني أقص عليك قصة حدثت لي منذ حوالي ستة أشهر :

كنت على وشك الخروج من المنزل ، والذهاب إلى سيارتي عندما لاحظت كلبًا أسود ضخمًا يجرى نحوي بسرعة ، ولم أفكر من أين أتى هذا الكلب ، ولا من هم أصحابه؟ ولا كيف تركوه يفعل ذلك ؟ وأن ذلك ضد القانون ومن الممكن أن يسبب الحبس والغرامة لصاحبه؟ لم أفكر في أي شيء بل وجدت نفسي أطير ، وأقفز عشر درجات بسرعة البرق ودخلت السيارة وأغلقتها بقوة ثم نظرت إلى الكلب الضخم ، فوجدت سيدة تأتي بسرعة من المنزل المجاور وهي تقول لي : «لا تخف إنه «ميكي» جاء ليحييك ويلعب معك!» وهنا شعرت بالغضب الشديد من إهمال هذه المرأة ، وفتحت زجاج السيارة وسألتها : «ممكن أعرف من أنت؟» فقالت : «نحن الجيران الجدد وده كلبي «ميكي» عمره سنة واحدة فقط ويحب جدا أن يلعب مع الناس!» ولم أقل أي شيء . . فقط ابتسمت لأن هذا كان الشيء

الوحيد الذي استطعت أن أفعله ؛ لأن لساني لم يعد قادرًا على التحرك من مكانه وأسناني كانت تصطك من الخوف ، وضربات قلبي كانت تدق مثل الطبلة في ليلة الزفاف ، وضغط دمي ارتفع لدرجة أنني شعرت أنه سيخرج من جلدي ، وكنت أتصبب عرقًا كما لو كان الطقس حارا جدا ، وتنفسي كان سريعًا وقصيرًا . وانتظرت حتى رجعت جارتي ومعها «ميكي» إلى منزلها ثم رجعت إلى منزلي حتى يعود كل شيء في جسدي إلى مكانه ووضعه الطبيعي!

هل تتذكر شيئًا مماثلًا حدث لك في الماضي؟ سواء كان ذلك في مصعد توقف في منتصف الأدوار أو في حادثة سيارة أو تجربة في طائرة؟ هذا ما يسميه العلماء بحالة «الهروب أو الهجوم» .

عندما يكون الإنسان في وضع يجعله يشعر بالخطر على حياته سواء كان ذلك الوضع حقيقيا أو تخيليا ، فإن العقل العاطفي المسئول عن البقاء يتخطى العقل التحليلي المسئول عن التحليل والمنطق فلا يستطيع الإنسان أن يفكر في أي شيء إلا في البقاء ، وهنا تنتشر كمية الأدرينالين التي تعطي للإنسان قوة كبيرة في عضلات جسمه خصوصا عضلات الأرجل واليدين ويرتفع ضغط الدم وتزداد ضربات القلب ويسرع معدل التنفس ويزيد تركيز وحجم العينين ، ويكون رد الفعل إما الهروب من مصدر الخطر أو الهجوم للدفاع عن النفس .

مبدأ «الهجوم أو الهروب» أو ما يسمى باللغة الانجليزية Fight or flight response يسمى أيضا «إنذار البقاء» وهو يحدث عندما يكون الإنسان في حالة تهدد حياته فعلا وذلك رد فعل إيجابي يساعد الإنسان على البقاء ، فمثلا لو كان شخص ما يقضي وقتًا ممتعا مع عائلته

في الحديقة ، وفجأةً لاحظ أن هناك ثعبانًا ضخمًا يقترب منه ومن عائلته ، فإن عليه أن يفعل كل ما يستطيع لكي يبعد هذا الخطر عنهم ، فمن الممكن أن يضربه بأي شيء يجده أو أن يحذر الجميع ليهربوا معًا ، هذا التصرف طبيعي جدا وضروري للحفاظ على البقاء . لكن من ناحيةٍ أخرى والتي بسببها وضعت حالة «الهجوم أو الهروب» من ضمن نتائج التفكير السلبي هو عندما يستخدم الشخص كل طاقات العقل العاطفي وقوة الأدرينالين التي تضخ ، وتنتشر في عضلاته وعروقه ودمه وتجعله في حالة طوارئ تامة في التعامل مع تحديات الحياة اليومية التي لا تحتاج إلى الدفاع عن النفس من أجل البقاء!

شخص عنده خوف مرضي من التحدث أمام الجمهور طلب منه رئيسه في العمل أن يقدم سلعة جديدة أنتجتها الشركة أمام بعض المديرين والعملاء فشعر الشخص بالخوف والقلق الشديد ، مما فجر في داخله حالة «الهروب أو الهجوم» فاعتذر عن الاجتماع وفضل أن يستقيل من عمله لكي يهرب من مصدر الخطر!

شخص آخر اختلف مع زوجته ففقد أعصابه تماما وتفجرت في داخله حالة «الهجوم أو الهروب» فقتل زوجته طعنا بالسكين سبع مرات وعندما هدأت حالته لم يصدق ما حدث فانتحر!

هذه قصص حقيقية من الواقع سببها تفكير سلبي متصاعد فجر حالة «الهجوم أو الهروب» وجعل الشخص يتصرف كما لو كانت حياته في خطر!

ومن التحديات العادية التي قد نعيشها جميعًا والتي لا تهدد حياتنا بالخطر ولكنها قد تفجر حالة « » الآتي :

- الاختلاف في الرأي في العلاقات الزوجية أو مع الآخرين .
- شخص ينحرف عليك بسرعة بسيارته .
- رئيسك في العمل يطلب مقابلتك .
- وقت دخول الطالب الامتحان .
- مقابلة مع مدير إحدى الشركات للحصول على وظيفة جديدة .
- كل أنواع الخوف المرضي ، سواء كان الخوف يسيرًا مثل «الخوف من الطائرات أو الأماكن المرتفعة أو المصاعد أو الأماكن المظلمة أو المغلقة أو الحشرات أو الحيوانات أو الوحدة أو الفشل أو المجهول أو المستقبل ، الخ . . . .» . أو الخوف الاجتماعي مثل «الخوف من الاجتماعات والتجمعات أو الخوف من التحدث أمام الجمهور أو الرهبة الاجتماعية» . أو الخوف المركب الذي قد يكون مصاحبًا برهبة أو من أكثر من خوف في نفس الوقت .
- الوسواس القهري الذي يسبب لشخص ما أن يغتسل مرات عديدة قد تستمر لساعات طويلة مما يجعله يتفادى الاستحمام أو الوضوء! كما ترى الأمثلة كثيرة وقد تجدها حولك أو في بعض سلوكياتك أنت شخصيا!

وحالة «الهروب أو الهجوم» تتكون من ثلاث مجموعات أساسية :

المجموعة الأولى : الوجود :

في هذه المجموعة يكون الشخص متواجدًا بنفسه في مكان مصدر الخطر سواء كان الخطر يتمثل في حريق حدث في مكان عمله أو منزله أو أي مكان

آخر ، أو مواجهة حيوان شرس ، أو الغرق ، أو الحوادث أو الصدمات ، أو الحرب أو شخص يضع مسدسًا على رأسه ، أو شخص يريده أن يعطيه نقوده ويهدده بسكين ، أو مشاجرات جسمانية عنيفة ، إلخ . . أو من أشياء قد تكون فعلا خطرًا على حياته . هنا مبدأ «الهجوم أو الهروب» مهم جدا للدفاع عن النفس .

المجموعة الثانية : التخيل :

في هذه المجموعة لا يكون الشخص متواجدًا شخصيا مع الشيء الذي يهدد حياته بالخطر ، ولكنه يفكر ويتخيل نفسه في مواقف تهدده بالخطر ويتوقعها ويعتقد في وجودها وهنا يفتح العقل الملفات الخاصة بالدفاع عن النفس فيبدأ الأدرينالين في الضخ والانتشار في عضلات الجسم ، ويشتعل العقل العاطفي فتزيد ضربات القلب سرعة وتزداد حدة التنفس ويرتفع ضغط الدم . . . إلخ من التغيرات اللازمة داخليا وخارجيا كما لو كان الشخص فعلا في خطر! وقد كان «سيجموند فرويد» من أول العلماء الذين أثبتوا أن العقل الباطن لا يعرف الفرق بين شيء حقيقي أو تخيلي ففي كلتا الحالتين سيفتح الملفات وتكتمل الدورة الذهنية! . ومن المواقف التي قد يستخدم الإنسان فيها تخيله ويربطه بأحاسيسه فيفجر حالة «الهجوم أو الهروب» التفكير في اجتماع سيحدث في المستقبل فيشعر بالخوف فيفجر الحالة ، أو الشعور بالقلق من الامتحانات أو مقابلة المدير أو شخص هام ، أو التفكير في الموت ، أو في خلاف حدث بينه وبين أحد أصدقائه وجعله يشعر بأحاسيس سلبية . . كل ذلك يحدث فقط في التخيل ويسبب تفجير الحالة كما لو كانت حقيقية! .

المجموعة الثالثة: الإدراك:

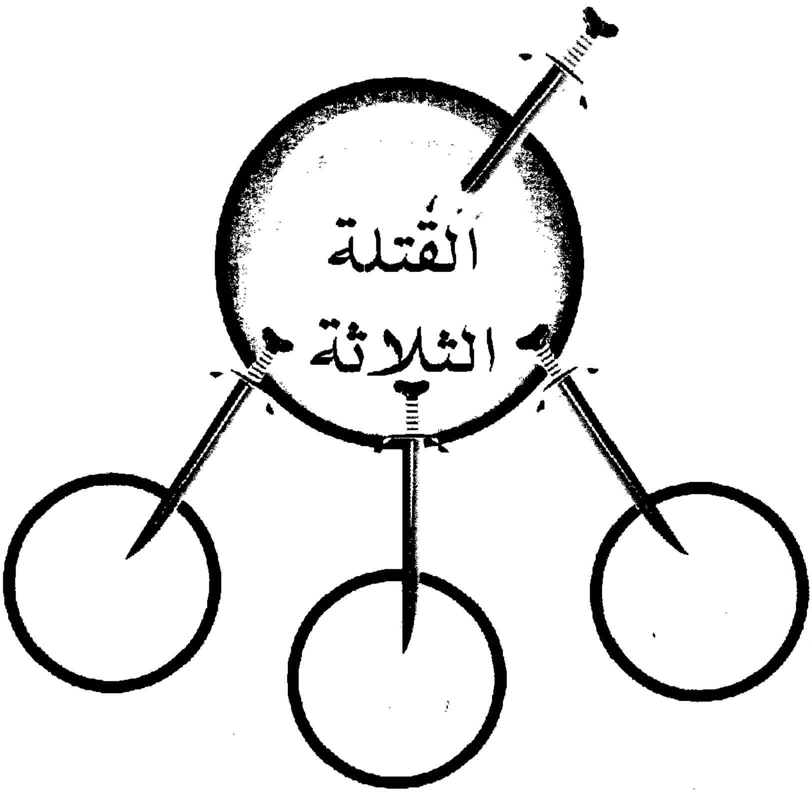
في هذه المجموعة يدرك الإنسان أن ما يحدث له من تحديات الحياة العادية اليومية التي يمر بها وكأنها خطر يهدد حياته، وقد ذكرت هذه المجموعة من قبل وهي مثل الخلافات الزوجية أو الاجتماعية أو المقابلات الهامة أو التحدث أمام الجمهور أو الامتحانات إلخ . . .

كل من هذه المجموعات الثلاثة تجعل العقل العاطفي يعمل بنفس الطريقة وكمية الأدرينالين تضخ بنفس النسبة وتجعل كل التغيرات الفسيولوجية تعمل بنفس الطريقة، تخيل! هذه الحالة القوية التي وهبنا إياها الله سبحانه وتعالى لكي نستخدمها في الدفاع عن أنفسنا من أجل البقاء تتفجر بنفس النسب وبنفس القوة عندما نختلف مع زوجاتنا أو مع أصدقائنا كما لو كنا في خطر يهدد حياتنا فعلا!

تذكر أن حالة الهروب مرتبطة بالخوف وحالة الهجوم مرتبطة بالغضب، وفي كلتا الحالتين السبب وراءهما هو التفكير السلبي الذي يجعل الإنسان لا يفكر بطريقة منطقية، بل يفجر في داخله قوة تفوق كل تخيله في أشياء لا تحتاج إلا التعامل معها والتعلم منها ثم استخدامها في النمو والتقدم.

فمن الآن كن مدركا لأفكارك قبل أن تتصاعد سلبيا وتجعلك تتصرف كما لو كنت تدافع عن حياتك.

***



لقد اخترت اسم القتلة الثلاثة لما فيها من سم مثل سم الثعبان الذي يجري في الدم فيقتل الإنسان ، فعندما يستخدم الشخص أي نوع من هذه الأنواع الثلاثة فهو ينعكس عليه هو بسلبيات أسوأ من التي تحدث للشخص الآخر . والآن دعنا نستعرض كلا منها :

١-اللوم:

عندما تلوم أي إنسان فأنت تضعه في موقف الدفاع عن نفسه ، وقد تكون النتيجة رد فعل سلبي ، ولكن من الناحية الأخرى اللوم يجعل الإنسان يشعر أنه ضحية ، وهذا هو السم الداخلي الذي يحدث للإنسان ويجري في عروقه ويخزن بعمق في عقله الباطن . فمثلا لو كان العامل يلوم مديره فهو يشعر أنه

ضحية وذلك يؤثر تأثيرًا مباشرًا في تقديره الذاتي . ولو يلوم الصديق صديقه على تأخره عن موعده فهو يشعر أنه ضحية لما حدث من هذا الصديق . ولو لام الشخص حظه في الحياة فهو يشعر أنه ضحية لما يحدث له . أما النتائج السلبية التي تحدث بسبب اللوم فهي عدم استخدام القدرات! فعندما يلوم شخص شخصًا آخر فهو يرسل رسالة إلى عقله يطلب منه فيها أن يفتح كل ملفات اللوم المخزنة في مخازن الذاكرة لكي يستخدمها في لوم الشخص الآخر ، ومن ناحية أخرى فهو يرسل رسالة أخرى إلى ملفات قدراته الذاتية تقول : «أنا لا أحتاجك اليوم لأنني قررت أن ألوم الشخص الآخر» وبذلك يفقد قدرته في هذا الوقت ويقوي ملفات اللوم حتى تصبح عادة يستخدمها في أي موقف مشابه .

٢- النقد:

هل تذكر تجربة حدثت لك في الماضي نقدك فيها شخص ما؟ ماذا كان شعورك تجاهه ؟ وكيف كانت حالتك النفسية؟ النقد في حد ذاته إن لم يكن مستخدمًا بأسلوب أسميه «الساندويتش» أي أنك تبدأ بشيء إيجابي عن الشخص ، وتنهي الحديث أيضا بشيء إيجابي وفي المنتصف تعطي رأيك في الفكرة ، وليس الشخص نفسه لأن الشخص ليس أفكاره ولا سلوكياته فأنت تفصل بينه وبين سلوكه . إن لم يستخدم بهذه الطريقة البناءة فهو يسبب رد فعل عنيف لأنه يتعامل مباشرة مع المفهوم الذاتي للشخص الآخر الذي يحتوي على قيمه واعتقاداته ومبادئه وإدراكه ، وأيضًا معنى الأشياء بالنسبة له ، و يسبب الشعور بالعزلة والضياع وبأن الشخص ليس عنده قيمة ، وأنه أقل من الشخص الآخر الذي ينقده ولذلك يكون رد الفعل قويا وعنيفًا ، ويترك آثارًا سلبية تؤدي إلى الغضب والحزن .

٣- المقارنة:

المقارنة لها ثلاثة أنواع أساسية وهي :

أ- المقارنة بين الشخص ذاته وبين الآخرين:

هنا يقارن الشخص بينه وبين شخص آخر في النتائج والسلوكيات ، ومشكلة هذا النوع من المقارنة هو أن الشخص يركز على شيء ضعيف في نفسه ويقارن به شيئًا قويا عند الشخص الآخر . فمثلا من الممكن أن يكون الشخص قصيرًا فيقارن بينه وبين شخص آخر طويل ، فيشعر بإحباط ، أو يكون أصلع ويقارن بينه وبين شخص آخر عنده شعر كثيف . والمقارنة هنا تكون في الشكل أو النتائج أو السلوكيات أو الوظائف إلخ . . وهذا النوع من المقارنة يسبب للشخص الشعور بأنه أقل من الآخرين ويجعله يقع في حفرة الحسد والحقد وأيضًا الشعور بالغضب والحزن .

ب- المقارنة بين الشخص ذاته في وقته الحاضر وبين نفسه في الماضي:

هنا يكون الشخص في حالة نفسية أو مادية أو معنوية أو عائلية أو اجتماعية أو حتى صحية ضعيفة فيفكر كيف كانت حالته في الماضي ، وأنه كان أفضل من اليوم وتفكيره بهذه الطريقة يجعله يشعر بالتعاسة والإحباط لأنه فقد ما كان عليه بالأمس! والحقيقة أن هذا النوع منتشر جدا بين الناس فقد تجد شخصًا يتكلم عن الماضي وكيف كان رائعًا وكيف أن الحياة لم تصبح كما كانت بل أصبحت صعبة جدا ، ثم يتحسر على ضياع أيام زمان ، وهذه المقارنة تجعله يشعر بالحسرة والحزن .

ج- المقارنة بين شخص وآخر:

وهنا يأخذ الشخص مكان القاضي فيحكم على إنسان بأنه أقل من شخص آخر. فمثلا قد نجد أمًا تقارن بين أخ وأخيه وتقول له: «انظر إلى أخيك كيف أنه رائع في عمل واجباته أما أنت فتضيع وقتك في أشياء لا تفيدك». أو قد تحدث المقارنة بين الابن وأولاد العم أو الخال أو أولاد الأصدقاء. وهذه المقارنة لها رسالة خفية ترسلها الأم بدون إدراك واعٍ لخطورة هذه المقارنة وهي أن الشخص الذي تقارن بينه وبين الآخرين هو أقل منهم وأنهم أفضل منه، وذلك يجعله يشعر بعدم التقدير وبأنه اقل من الآخرين وذلك يسبب له الشعور بالحقد عليهم وكرههم وأيضا بالغضب تجاه الشخص الذي يقارن بينه وبين الآخرين بهذه الطريقة.

لذلك أطلقت اسم القتلة الثلاثة على هذه الصفات لما تحتويه من سموم تؤثر تأثيرًا مباشرًا على نفسية الآخرين وتنعكس على الشخص ذاته، وتسبب له أحاسيس سلبية تسلب منه سعادته وراحة باله واتزانه وتبعده عن تحقيق أهداف حياته. وكل ذلك نتيجة الأفكار السلبية.

***

نتائج التفكير السلبي

في بداية رحلتنا قدمت لك ثمانية عشر مبدأ من مبادئ «قوة الفكر» وهي كالآتي:

١- الفكرة لها برمجة راسخة.
٢- الفكر يصنع ملفات العقل.
٣- الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية.
٤- الفكر يؤثر على الذهن.
٥- الفكر يؤثر على الجسد.
٦- الفكر يؤثر على الأحاسيس.
٧- الفكر يؤثر على السلوك.
٨- الفكر يؤثر على النتائج.
٩- الفكر يؤثر على الصورة الذاتية.
١٠- الفكر يؤثر على التقدير الذاتي.
١١- الفكر يؤثر على الثقة في النفس.
١٢- الفكر يؤثر على الحالة النفسية.
١٣- الفكر يؤثر على الحالة الصحية.
١٤- الفكر يتخطى المسافات.
١٥- الفكر يتخطى الزمن.
١٦- الفكر يتخطى عامل الوقت.

١٧- الفكر يؤثر على قوانين العقل الباطن .

١٨- الفكر والتفكير الذهني المتسلسل .

الآن دعني أسألك :

هل التفكير السلبي يجعل الفكر إيجابيا؟ طبعا الإجابة واضحة وهي لا ، بل على العكس التفكير السلبي يسبب أحاسيس وسلوكيات ونتائج من نفس نوعه . والتفكير السلبي يضع كل أعضائك في حالة تأهب وقد قام بعض الباحثين في جامعة ستانفورد بعمل بحث عن قوة التفكير السلبي وكيف أنه يؤثر على الأعضاء ، فوجدوا أن التفكير السلبي يجعل المعدة تفرز أحماضًا شديدة القوة ، فقاموا بأخذ عينة من هذه الأحماض ووضعوها في طعام فأر من فئران التجارب وكانت النتيجة مفاجأة للجميع . . . مات الفأر متأثرًا من شدة هذه الأحماض! فقام الباحثون بتكرار التجربة على فئران أخرى وكانت النتيجة واحدة وهي الموت!

والآن دعني أسألك : لو كانت هذه الأحماض بهذه القوة لدرجة أنها قتلت حيوانًا فكيف تؤثر على الإنسان؟ والإجابة واضحة وهي أنها تسبب أمراضًا ، ويؤكد ذلك بحث كلية الطب في سان فرانسيسكو لعام ١٩٨٥ عن التفكير السلبي أنه يسبب أكثر من خمسة وسبعين في المائة من الأمراض العضوية مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والصداع حتى السرطان!

دعنا نستعرض معا دورة التفكير السلبي :

عندما تفكر بطريقة سلبية فإنك تؤثر على ذهنك وتجعله يركز على السلبيات فيقوم المخ بفتح ملف يضع عليه عنوان الفكرة السلبية ، ثم يقوم بإلغاء أي معلومات أخرى إيجابية في هذا الوقت ؛ لأن العقل البشري

لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة فقط في وقت محدد، ثم يقوم بتعميم هذه المعلومة وتدعيمها وإيجاد البرهان عليها، وذلك يؤثر على جسدك بما فيه من تعبيرات وتحركات داخلية وخارجية وتنفس، ويؤثر على أحاسيسك ، وبالتالي على تصرفاتك وسلوكك، فتتصرف بطريقة سلبية مما يجعلك تحصل على نتائج من نفس نوع تصرفك، سواء كان ذلك في حياتك الروحانية أو الصحية أو الشخصية أو العائلية أو الاجتماعية أو المهنية أو حتى المادية.

أما عن صورتك الذاتية فهي تصبح أقوى فترى نفسك من نفس نوع الفكرة الأساسية، وذلك يؤثر على تقديرك الذاتي مما يجعل حالتك النفسية تعاني من كل هذه السلبيات، ويظهر ذلك في حياتك على شكل الأمراض النفسية من قلق وخوف وإحباط وتوتر واكتئاب وضياع وشعور بالوحدة، وذلك يسبب أمراضًا عضوية لا حصر لها مثل الصداع النصفي والقرحة وأمراض القلب و ضغط الدم المرتفع وحتى السرطان.! كل ذلك من فكرة واحدة سلبية! بل أكثر من ذلك فإن هذه الفكرة تكون استراتيجيات عقلية متتابعة تؤدي إلى نفس النتيجة بل وتصبح أقوى في كل مرة تستخدم، والفكرة تستطيع أن تتخطى حاجز الزمن وتسبح إلى أي مكان في الكون لتجذب إليك أفكارًا من نفس نوعها، وقد يكون ذلك في أي وقت سواء كان ذلك في الساعة الخامسة صباحًا أو العاشرة مساء، ويجعل قانون نشاطات العقل الباطن يجعل الفكرة تنتشر وتتسع من نفس نوعها، ويجذب إليك معلومات مشابهة بقانون التفكير المتساوي وقانون الانجذاب، وهكذا تسبح الفكرة عبر مخازن ذاكرتك تبحث عن معلومات تدعم الفكرة الأساسية وتبرهن عليها، وتجعلك شديد الحساسية لأي

معلومات من العالم الخارجي تكون من نفس نوع الفكرة السلبية! وكل ذلك يعمل بدقة شديدة ونشاط بالغ من نفس نوع أفكارك، وهذا كله سببه التفكير السلبي الذي يجعل حياتك سلسلة من المشاكل.

والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونبحث أكثر في قوة الفكر والتفكير السلبي وكيف أنه يعطي قوة جبارة للذات السفلى.

الذات السفلى تعتبر من أقوى تحديات الإنسان في حياته، فهي ذات سلبية إلى أبعد الحدود، دنيوية وتركيزها على المتعة والرغبات، من أهم عملها هو أن تكون على صواب مهما كانت الظروف حتى ولو كان الشخص خاطئًا. الذات السفلى ذات أنانية، متكبرة، ظالمة لا ترى إلا المصلحة الشخصية والاستغلال والمكسب المادي الخاص دون المبالاة بمصلحة الآخرين. هي الذات التي تخاصم وتكره وتحقد وتحسد، هي التي تغضب وتصرخ وتصيح، هي التي تنافس وتسبب الخوف والقلق والضياع، هي التي تسبب كافة الضغوط والأمراض النفسية، هي التي تجعل الناس يعيشون في الماضي أو يضيعون في المستقبل، هي الذات التي تجعل الإنسان يتصرف بطريقة شريرة تجعله يزني ويقتل ويسرق وينصب على الآخرين، هي الذات التي تجعل الإنسان يعيش في عدم الأمان.

***

نتائج التفكير السلبي

تقوية الذات السفلى

الذات السفلى هي التي تجعل الإنسان يغتاب الآخرين ويكون سبب قطيعة بين الناس . فلو وجدت أي إنسان يتكلم بطريقة سلبية عن إنسان آخر فهو يستخدم ذاته السفلى وإن لم تلاحظ وتدرك ذلك ، سوف يسبب لك أن تفكر أنت أيضا بذاتك السفلى! وكثيرا ما نرى ذلك هذه الأيام فنجد الناس يتكلمون عن الآخرين من وراء ظهورهم ، ومن الممكن أن يكون الشخص متدينًا ولكنه لا يدرك أنه يغتاب الناس ، وهذا ما أسميه بالعيشة اللاواعية التي يعيشها الناس وكأنهم سكارى لا يدرون ما يفعلون ، فقد تجد شخصًا يصلي ويصوم وأيضا يزكي ويقوم بتأدية كافة الفرائض ، ولكنه من ناحيةٍ أخرى يدخن وينصب على الناس ويستغلهم ويغتابهم ويسبب لهم متاعب في حياتهم .

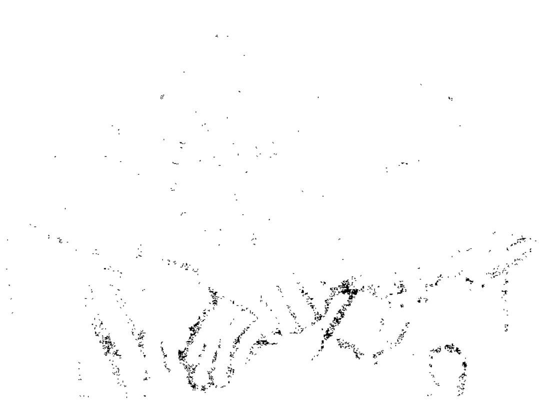
الذات السفلى تجعل الإنسان منافسًا شرسًا جشعًا والأمثلة على ذلك كثيرة كل ما هناك انظر حولك وستجد هذه النوعيات من البشر! والذات السفلى هي التي تجعل الإنسان يخاصم ويقاطع أقرب الناس إليه حتى ولو كانت والدته أو والده أو أبناءه ، ويجد التسامح ليس إلا ضعفًا ، وحتى لو سامح فتجده يفعل ذلك مضطرا لكي يرضي أحدًا .

تعرفت على شخص في إحدى البلاد العربية كان هدفه أن يكون داعية إلى الله ﷻ فسعدت به جدا وطال بيننا الحديث ، وفعلا استفدت منه في كثير من أمور الشريعة الإسلامية . ومر الوقت بسرعة وذهب كل منا لحاله ،

وفي يوم اتصل بي وطلب مقابلتي وكنت في قمة انشغالي فعرضت عليه أن نتقابل في ساعة مبكرة فوافق وتقابلنا ، ولم يضع أي وقت بل بدأ في الحديث في التكلم عن شخص آخر أقدره وأحترمه وطلب مني أن أكون حذرًا جدا في معاملتي مع هذا الرجل لأنه من أكبر النصابين الذين عرفهم في حياته! فطلبت منه أن يقدم لي الدليل على ذلك ، فغضب الرجل وبدأ صوته يعلو في بهو الفندق واستخدم ألفاظًا تبعد كل البعد عن شخصية الداعية الإسلامي ، فوقفت وأنهيت المقابلة وفوجئت بعدها بحوالي يومين أن الشخص الآخر الذي كان يغتابه هذا الرجل يتصل بي ويلومني لأنني تكلمت عنه بطريقة سلبية! ووجدت نفسي في دوامة لم أعرف كيف بدأت ، وقابلت الرجل وعرفت منه أن هذا الشخص اتصل به وقال له إنني تكلمت عنه في غيابه بطريقة سلبية ، وهنا أدركت شيئًا ، وهو أن الذات السفلى هي التي كانت تحرك كل ذلك واستطعت بفضل الله سبحانه وتعالى أن أقابل الشخصين معًا وأن نهدئ النفوس ثم شرحت لهم مبدأ الذات السفلى ، وكيف أنها كانت سعيدة جدا بما يحدث من سلبيات لأن ذلك هو عالمها الذي تعيش فيه و به ، وتدافع عنه من أجل البقاء. وهذا نتيجة من نتائج التفكير السلبي الذي يفتح الباب على مصراعيه للذات السفلى .

***

أنا فاشل وتعيس، لا أحد يحبني، أشعر بالضياع والوحدة،أريد شيئا يخرجني من هذه الدوامة سأجرب المخدرات!



هل تعرف شخصًا لا يفكر إلا سلبيا ، وعنده القدرة على التركيز على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابيا؟ أو تعرف شخصًا قرر الهروب من مشاكله بالتدخين أو شرب الخمور أو تعاطي المخدرات؟

في رأيي التفكير السلبي مرض خطير جدا بل هو إدمان مثل إدمان المخدرات وشرب الخمر! والواقع أن الإدمان في حد ذاته ليس إلا نتيجة عدم اتزان وحالة نفسية سلبية جعلت الشخص يحاول الهرب والخروج منها فاتجه إلى شيء اعتقد في وقتها أنه الحل لمشاكله ، فبدأ بالخطوة الأولى ثم كررها حتى أصبحت عادة يستخدمها في الهروب من مشاكله وتشعره

بالسعادة دون أن يدرك أنها أخطر بكثير من الحالة النفسية التي كان يعاني منها . والحقيقة أن كل أنواع الإدمان سواء كان ذلك التدخين أو المخدرات أو الخمور أو الجنس أو التلفاز إلخ . . تجد جذورها في الفكرة التي استخدمها الشخص ، والتي كانت غير متزنة أو بمعنى آخر سلبية ، إذن التفكير السلبي قد يكون السبب في الإدمان لأن الشخص الروحاني المتزن لا يفكر في الهروب من تحديات الحياة بهذه الطرق ، ولكنه يتعامل معها ويفكر فيها بطريقة روحانية وإيجابية فيتقبل الهدية من الله - سبحانه وتعالى - ويتوكل عليه وحده فيصلي أكثر ويدعوه أكثر ويصبر أكثر ويعرف تماما أن الله ﷻ يحب المتوكلين الصابرين ، ووعدهم بالخير في الدنيا والآخرة .

ولو فكرنا مثلا في إدمان الخمر نجده بدأ بفكرة ثم محاولة ثم فعل مربوط بأحاسيس ثم تكرار هذا الفعل حتى أصبحت عادة يستخدمها الإنسان بطريقة تلقائية دون إدراك لأنها أصبحت جزءًا من سلوكياته . وفي حالة التفكير السلبي فهو أيضا يتكون ويصبح عادة تمامًا مثل عادة الإدمان ، فهو يبدأ بالفكرة الأولى ثم يتكرر حتى يصبح جزءًا من السلوكيات .

وبما أن السلوك يسبب النتائج وأن سبب هذا السلوك هو الفكرة الأساسية التي سببته فلو كانت الفكرة سلبية ، ومستمرة في الزمن فهي تسبب سلوكًا سلبيا أيضًا ومستمرا في الزمن وهذا إدمان .

فالتفكير السلبي ليس فقط يسبب الإدمان ولكنه هو في حد ذاته إدمان يجب معالجته .

صفات الشخصية السلبية

من الممكن لأي إنسان أن يخطئ،
ولكن السلبي هو الذي يتمسك بالسلبيات
ويكررها حتى تصبح عادات
إليانور روزفلت

هل تعرف أحدًا عنده القدرة على إيجاد السلبيات في أي شيء إيجابي؟

هناك أنواع مختلفة من الشخصيات مثل المعبر والقيادي والودود والمحلل، كل شخصية من هذه الشخصيات تأثرت ببرمجة معينة من العالم الخارجي كما ذكرنا من قبل فكانت هذه البرمجة الطريقة التي يرى بها الشخص الحياة. فمن الممكن أن ينمو شخص ما في عائلة تتعامل وتتكلم بالسلبيات فأعتقد أن هذا هو السلوك الطبيعي الذي يتعامل به مع الناس فاستخدمه بطريقة لا واعية وقام بتكرارها أكثر من مرة حتى أصبحت عادة من عاداته الشخصية.

دعنا نتعرف معا على صفات الشخصية السلبية:

١- الاعتقاد والتوقع السلبي:

الشخصية السلبية تعتقد في الفشل أكثر مما تعتقد في النجاح، وتتوقع الفشل مقدمًا.

٢- مقاومة التغيير:

بسبب الاعتقاد والتوقع السلبي تتفادى هذه الشخصية أي تغيير يجعلها تخرج عن حيز الأمان والراحة، بل تقاوم التغيير وتنقده بشتى الطرق. عندما بدأت أقدم التنمية البشرية في العالم العربي وجدت إقبالا رائعًا للمعلومات والعلوم الحديثة وأيضًا وجدت مقاومة لم أعرف لها أي داع. ففي يوم دعاني أحد الشخصيات البارزة في بلد من البلاد العربية وقام بدعوة بعض الأطباء والاستشاريين النفسيين والكتاب المعروفين في هذا البلد، وطلب مني أن أحدثهم عن ديناميكية التكيف العصبي وهو العلم الذي أسسته بفضل الله - سبحانه وتعالى. بدأت أتكلم باختصار عن المهارات الشخصية والنفسية والروحانية والمهنية التي يمكن أن يقدمها هذا العلم الذي أصبح ماركة مسجلة عالمية. قاطعني أحد الموجودين بحدة واتهمني شخصيا باتهامات سلبية لم أسمعها من قبل! فطلبت إن كان أحد الحاضرين يعاني من الخوف المركب الذي يعتبر من أخطر أنواع الخوف أو من الوسواس القهري الذي قالت عنه الهيئات العالمية إنه لا يعالج، فتقدم شخص كان يعاني من الوسواس القهري فقمت بفضل الله - سبحانه وتعالى - باستخدام استراتيجية من استراتيجيات ديناميكية التكيف العصبي وتم شفاؤه أمام الجميع. اعتقدت أن هذا الشخص قد اقتنع بقوة العلوم الحديثة أو على الأقل سيلزم الصمت، ولكنه قال: «يبدو أن الدكتور الفقي يستخدم نوعًا من أنواع السحر!».

هذا مثل بسيط للشخصية السلبية التي تشعر بعدم الأمان عندما تواجه أي تغيير بل وتقاومه.

[illegible]

لأن الشخصية السلبية متصلة بأحاسيسها بالمشكلة فهي تعمل على تعقيد الأمور بدلا من حلها . وفي معظم الوقت يرتبك الشخص وينفعل فيزيد الأمور سوءًا فتصبح المشكلة الحقيقية فيه هو شخصيا .

[illegible]

عندما تواجه الشخصية السلبية أي نوع من أنواع التحديات فهي تلقي باللوم على الناس أو الأشياء أو حتى على الحظ السيئ الذي يلازمها من أيام الطفولة! لا تأخذ مسئولياتها بل تتهم الآخرين في النتائج التي تحصل عليها .

٥- الشعور بالإحباط [illegible]

بسبب أفكاره السلبية المتكررة وتدعيم هذه الأفكار باعتقاده ، أصبح يتوقع الفشل ، مما جعله يفقد الأمل في التقدم والنمو الإيجابي . وبما أنه يستخدم أسلوب اللوم والنقد فهذا ينعكس عليه ويؤثر في أحاسيسه ، ومع مرور الوقت سبب تخزين هذه الأحاسيس بعمق في عقله الباطن فأصبحت تحدث تلقائيا ولا شعوريا .

٦- [illegible]

الأفكار والتركيز السلبي والأحاسيس السلبية لا تساعد أي إنسان على التقدم والنمو ، بل على العكس فهي تبعده كل البعد عن تحقيق أهدافه في أي ركن من أركان حياته . فنجد الشخص الذي برمج نفسه على هذه الشخصية السلبية لا يحقق أهدافه في عمله ولا في حياته ، وقد قام معهد «لا مالي» للبحث العلمي في نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية بعمل بحث عن الأسباب

الأساسية التي تبعد الناس عن تحقيق أهدافهم ، فكان السبب الأول هو البعد عن الله – سبحانه وتعالى – والسبب الثاني التفكير السلبي .

٧- منعزل [illegible]

لا أحد يريد أن يكون حول شخصية سلبية لوقت طويل ، وبما أن هذا الشخص يتصرف ، ويتكلم بالسلبيات فهو بذلك يبعد الناس عنه مما يسبب له الشعور بالوحدة والحزن من وقت لآخر .

٨- احتمال إصابتك بالأمراض [illegible]

قامت كلية الطب في سان فرانسيسكو عام ١٩٨٦ بعمل بحث عن علاقة العقل بالجسد في الإصابة بالأمراض المختلفة على المستويين النفسي والعضوي ، فكانت نتيجة البحث أن أكثر من ٩٥٪ من الأمراض راجع سببه إلى العقل! بمعنى أن العقل يفكر فيبعث بالرسائل إلى الجسد الذي يقوم بدوره برد فعل يؤثر على كل عضو فيه . مثلا لو طرد شخص من عمله فكل تفكيره وتركيزه متجه إلى الشعور بعدم التّقدير والضياع والخوف من المستقبل مما يجعل القلب يضخ كمية أكبر من الدماء ، وتزداد دقاته من مائة ألف في اليوم إلى اثنين أو ثلاثة بالمائة أكثر ، وقد يؤدي ذلك إلى أمراض القلب المختلفة . بل إن البحث ذهب إلى أبعد من ذلك حيث قال إن التفكير السلبي يجعل الجهاز العصبي في حالة تأهب عالية ، وجهاز المناعة أيضًا يكون في حالة تأهب ومستعدًا لاستخدام جيوشه للدفاع عن الشخص والتنفس يكون سريعًا وقصيرًا ، وضغط الدم يرتفع ، ودرجة حرارة الجسم تتغير ، وتزيد نسبة الأدرينالين في الجسم . كل ذلك يؤدي إلى معظم الأمراض العضوية بما في ذلك السرطان .

أما عن الأمراض النفسية فلا حصر لها! فقد يصاب الشخص بالاكتئاب الذي قد يؤدي به إلى المستشفيات . وأيضا القلق والتوتر والإحباط والشعور بالحزن الشديد والضياع . . . إلخ من الأمراض النفسية التي تتطلب علاجًا نفسيا من طبيب مختص .

هذه فقط بعض صفات الشخصية السلبية ومن الممكن أن تجد غيرها كثيرًا مثل الشك والعصبية الزائدة والحقد والكراهية . . . إلخ من الصفات التي تتكون بسبب التفكير السلبي .

فكن حريصًا كل الحرص قبل أن تفكر بفكرة سلبية لأنها ستتراكم وتتسع وتنتشر بقوة حتى تصبح عادة تمنعك من تحقيق أهدافك وتسبب لك تحديات لا حصر لها ، والأهم أنها تقوي الذات السفلى وتبعدك عن الله - سبحانه وتعالى .

***

خاتمة الباب الثاني

رشا طفلة صغيرة عمرها خمس سنوات، وعلى الرغم من صغر سنها إلا أنها كانت دائمة الشكوى من كل شيء سواء كان ذلك من أخويها تامر وسمير أو من الطعام أو الملابس وخاصة النوم في ساعة مبكرة! في وقت نومها كان من عادة الأب أن يحملها ويضعها بلطف في سريرها ثم يحكي لها قصة حتى تنام. وفي يوم ذهبت رشا مع والدتها للتسوق وشراء مستلزمات البيت ووجدت رشا عقدًا جميلًا فطلبت من الأم أن تشتريه لها فوافقت الأم بشرط أن تدفعه رشا من مصروفها. فقالت رشا: «ماما أنت تعرفين أنني لا أعمل ولا أملك المال وسعر العقد ثلاثون دولارًا، وهو مبلغ كبير بالنسبة لي فكيف تريدينني أن أدفعه؟» فقالت الأم: «مصروفك الأسبوعي هو دولاران وفي العيد القادم ستحصلين على مبالغ إضافية من بابا وجدك وجدتك وأيضا مني ولذلك فأنت تستطيعين أن تشتريه من نقودك الشخصية». قالت رشا: «بهذه الطريقة فعلا أستطيع ولكن المشكلة هي أنني لا أملك هذا المبلغ الآن فما العمل؟» فقالت الأم: «سأدفع أنا المبلغ الآن ولكن عليك أن تسدديه خلال ثلاثة أشهر». فطلبت رشا من الأم أن تعطيها مهلة أطول. فابتسمت الأم ووافقت على مد الفترة إلى ستة أشهر، وفرحت رشا جدا وشكرت الأم وقبلتها وحصلت على العقد. مرت الأيام وكانت رشا تدفع كل أسبوع دولارًا وأحيانًا تدفع كل مصروفها الأسبوعي وبعد ستة أشهر دفعت رشا العقد بالكامل وشعرت بإنجاز كبير فكانت تلبس العقد بحرص وتنظفه وتحافظ عليه أكثر من أي شيء آخر. أما عن الأب فانتظر حتى دفعت رشا ثمن العقد بالكامل، وكما هي عادته كان

يحملها ويضعها في سريرها ، ويحكي لها قصة حتىٰ تنام وفي ليلة سأل الأب رشا : «هل تحبي بابا؟ «فقالت رشا : «طبعًا أحبه جدا» . فسأل الأب : «تحبيني أكثر أم تحبي العقد أكثر؟» فقالت رشا :«أحبك أكثر طبعا» . فطلب منها الأب أن تعطيه العقد . اندهشت رشا من طلب والدها فقالت له : «بابا خذ أي شيء آخر إلا هذا العقد إنه غالٍ عليَّ جدا» ، ثم قالت :«تستطيع أن تأخذ عروستي فهي تغني وترقص لكن من فضلك لا تحرمني من العقد» . فلم يعلق الأب علىٰ كلام رشا وقبلها كما هي عادته ثم ترك الغرفة .

استمر الأب علىٰ هذا الحال في كل ليلة لمدة شهر متكامل ، وفي كل مرة يسأل رشا : «هل تحبي بابا أكثر أم العقد؟» تقول رشا : «أحب بابا» ولكنها تعرض علىٰ والدها شيئًا آخر ، فمرة تعرض عليه الفيل الذي كانت تلعب به ، ومرة أخرىٰ تعرض عليه ألعابها المختلفة ولكنها لم تتخل أبدا عن العقد . وبعد مرور شهر بأكمله ذهبت رشا بمفردها لحجرة نومها فذهب الأب إليها فوجدها جالسة في منتصف السرير ، وطلبت من الأب أن يفتح يدها اليمين وفعل الرجل وكان مندهشًا لما وجد ، إنه العقد الذي تحبه رشا . وهنا قالت رشا : «بابا أنت تعرف قيمه هذا العقد عندي ولكنني أحبك أكثر منه» وأعطت العقد لوالدها وبالفعل أخذه الأب وطلب من رشا أن تضع يدها في جيبه ففعلت ووجدت علبة كبيرة . فقال لها الأب : «أخرجي العلبة وافتحيها» . ففعلت رشا وصاحت من الدهشة : إنه عقد من الماس الحقيقي فسألت الأب : «ما هذا يا أبي؟» فرد الأب : «إنه لك فقد اشتريته لك منذ أن اشتريت أنت العقد المزيف!» فسألته رشا : «ما الذي تقصده من ذلك يا أبي؟» فقال الأب : «إنك لم تحصلي علىٰ العقد الحقيقي! إلا عندما تخليت عن العقد المزيف ، ونفس الشيء يحدث مع الأفكار ،

لكي تكون أفكارك إيجابية يجب عليك أن تتخلي عن الأفكار السلبية التي تجعلك دائمة الشكوى من أي شيء حتى ولو كان إيجابيا ، وتجعل حياتك سلسلة من المتاعب والتحديات . لذلك من أول اليوم أريدك يا ابنتي أن تدركي وتلاحظي أفكارك قبل أن تتحول إلى سلوك وعادات» . ثم قال : «لو أردت أن يحبك الناس يجب عليك أولا أن تحبيهم أنت ، ولو أردت أن تكوني إيجابية وحياتك سعيدة يجب عليك أن تتخلي أولا عن الأفكار السلبية التي تسبب لك التعاسة» ، ثم اقترب الأب من رشا ونظر في عينيها وقال : «تذكري يا رشا أن الله - سبحانه وتعالى - يحبك أكثر مني أنا وأمك معًا لذلك طلب منا أن نستخدم القدرات والمعجزات التي وهبنا إياها ومنها العقل الذي يفكر ويخطط ويسبب النتائج التي نحصل عليها» .

لذلك قال الله تعالى في كتابه الكريم :

﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ﴾ [سورة الرعد : ١١] .

بكت رشا وقبلت الأب وقالت : «بابا هذا أحسن درس تعلمته منك حتى الآن ، وإن شاء الله من الغد سأفعل كل ما أستطيع لكي أغير التفكير المزيف بالتفكير الحقيقي ، سأغير التفكير السلبي بالتفكير الإيجابي لأني أعرف جيدا الآن أنني قد حرمت شهرا بأكمله من العقد الحقيقي بسبب تمسكي بالعقد المزيف» ثم أضافت : «لقد قررت أن أتخلى عن التفكير المزيف بالتفكير الحقيقي ، شكرا يا أبي» ، ثم أغمضت عينيها الصغيرتين وعلى وجهها أحلى ابتسامة رآها الأب حتى الآن .

والآن دعني أسألك:

- هل التفكير السلبي يقربك أكثر من الله سبحانه وتعالى ؟
- هل التفكير السلبي يساعدك على تحقيق أهداف حياتك؟
- هل التفكير السلبي يساعدك على تحسين صحتك؟
- هل التفكير السلبي يجعلك أبًا أو أما أو أخًا أو أختًا أو ابنًا أفضل؟
- هل التفكير السلبي يساعدك على التقدم في دراستك أو مهنتك؟
- هل التفكير السلبي يساعدك على زيادة دخلك؟
- هل التفكير السلبي يجعل الناس تحبك أكثر ؟
- هل التفكير السلبي يساعدنا على بناء مستقبل مجتمعنا؟
- هل التفكير السلبي يدعم قيمنا واعتقاداتنا؟
- وهل التفكير السلبي يساعدك على الوصول إلى السعادة التي تريدها في حياتك؟

ستجد أن الإجابة على كل هذه الأسئلة هي طبعًا لا ، فالتفكير السلبي يفعل العكس تماما فيبعدنا عن الله سبحانه وتعالى ، وعن أهدافنا ويسبب لنا تحديات نفسية وصحية وتفككًا عائليا واجتماعيا وضياع قيمنا ويهدد بقاءنا .

لذلك قرر معي من اليوم أن تتخلى عن هذا النوع من الأفكار ، مثل رشا تمامًا عندما تخلت عن العقد المزيف ، وأن تقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى وتتوكل عليه وستجد بنفسك أن حياتك ستصبح أفضل مما كنت تتخيل .

هذا ليس معناه أن الطريق سيكون سهلا ولكن تأكد أن أي شيء في الدنيا يستحق تحقيقه فهو صعب ، ولكن عندما تحصل عليه تشعر بقوة الإنجاز وتتحول الصعوبات إلى قدرات ، والظلام إلى نور .

والآن بعد أن مررنا معا في رحلتنا عبر «قوة الفكرة» وأيضا «التفكير السلبي» ، دعنا نستمر في رحلتنا ونذهب إلى المحطة التالية في «قوة التفكير» وهي : «التفكير الإيجابي» في هذه المحطة سوف نكتشف معا قوة التفكير الإيجابي وكيف نستطيع أن نستخدم استراتيجياته بإذن الله سبحانه وتعالى في تحويل التفكير السلبي إلى قوة إيجابية .

* * *

الباب الثالث

التفكير الإيجابي

«من المحتمل ألا تستطيع
التحكم في الظروف،
ولكنك تستطيع التحكم في
أفكارك فالتفكير الإيجابي
يؤدي إلى الفعل الإيجابي
والنتائج الإيجابية»

د. إبراهيم الفقي



التفكير الإيجابي

> **التفكير الإيجابي هو مصدر قوة وأيضا مصدر حرية ، مصدر قوة لأنه سيساعدك على التفكير في الحل حتى تجده وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة ، ومصدر حرية لأنك ستتحرر من معاناة وآلام سجن التفكير السلبي وآثاره الجسيمة**
>
> **د . إبراهيم الفقي**

«ماذا؟ تريدني أن أفكر إيجابيا؟ من السهل عليك أن تقول ذلك لأنك لست في مكاني ولا تعرف مدى المعاناة التي أعيش فيها . لقد تركني زوجي مع أولادنا الستة بعد زواج دام أكثر من عشرين عامًا لكي يتزوج من فتاة في عمر أولاده ، وأنا لم أكمل تعليمي وكرست حياتي كلها له ولأولاده . لا أعرف كيف أتعامل مع هذه المصيبة أو كيف أربي أولادي الستة التي تتراوح أعمارهم من سبعة عشر عاما إلى عامين» . والدموع تملأ عينيها قالت : «لا يوجد عندي مال ولا أعرف أية حرفة أو مهنة فكيف تريدني يا دكتور إبراهيم أن أفكر إيجابيا؟» .

هكذا كان الحديث مع إحدى الحاضرين في برنامجي «التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي» الذي كنت ألقيه في إحدى البلاد العربية ، وقبل أن أرد على السيدة اقترب رجل في الخمسينات من عمره وقال : «كنت أعمل بجد وإخلاص في شركة من شركات الأدوية وكنت أعتقد أنني سأتقاعد

هناك ، وفي يوم طلب المدير العام مقابلتي وقال لي : نعرف جميعًا أنك مجتهد ومخلص في عملك ولكننا قررنا خفض مصروفات الشركة ولذلك قررنا أن ننهي عملك! وكانت الصدمة شديدة وشعرت بضربات قلبي تزداد شدة وحدة وتنفسي يزداد سرعة والعرق يتصبب من جبيني ، وبدون أن أعلق على كلامه شكرته وخرجت من مكتبه وأخذت أغراضي ورجعت إلى بيتي في حالة دهشة وحزن وضياع تام ، وبدأت أفقد الإحساس في يدي اليسرى ثم في الجزء الأيسر من جسمي ، وأخذني أولادي الأربعة وزوجتي إلى المستشفى وهناك كانت الصدمة الثانية وهي أنني أصبت بشلل نصفي . فبعد أن كانت حياتي مستقرة أصبحت عاطلا ومشلولا وأشعر بالظلم والضياع» . ثم اقترب مني وبصوت حزين والدموع تملأ عينيه وقال :«هل تعتقد يا دكتور أن التفكير الإيجابي ينفع حقيقة في حالتي هذه ؟ وهل التفكير الإيجابي سيعيد لي صحتي وعملي؟» .

وقبل أن أجيب وجدت شابا في العشرينات من عمره يلبس نظارة سوداء يقترب مني ومعه سيدة تساعده لكي يجد طريقه . وقال الشاب : «أنا عمري ٢٥ عامًا متخرج في كلية الطب وكنت أستعد للسفر إلى الخارج للعمل ، وفي يوم شعرت بألم في عيني اليمنى وذهبت إلى الطبيب المختص ، وبعد الفحوصات وجد الطبيب أن عندي مياهًا بيضاء في كلتا العينين ونصحني أن أتخلص منها حتى لا تتسع وتسبب لي مشاكل أكبر ، وفعلا أخذت بنصيحته وسافرت للخارج وأجرى لي طبيب مختص ومعروف الجراحة ، وللأسف لم تنجح العملية وفقدت البصر تماما ، وكما ترى أنا الآن أعمى وفي حالة غضب مما جرى لي ، وفكرت في الانتحار أكثر من مرة لولا أنني متدين ولا أريد أن أخسر الدنيا والآخرة» . ثم قال : «يا دكتور لا

أعتقد أن التفكير الإيجابي ينفع في كل الحالات لأنك تهرب من الواقع لكي ترتاح ولكن ذلك لن يغير من الحقيقة أي شيء» .

هذه القصص الثلاثة هي قصص حقيقية من واقع الحياة والتي من الممكن أن تسبب لنا الغضب والضياع والخوف والوحدة ، وتجعلنا عرضة للوقوع في مطب التفكير السلبي ، وذلك لن يغير شيئًا ولن يحل المشكلة ولكن على العكس فمن الممكن أن يؤثر التحدي على حياتنا بأكملها ، لذلك تعال معي لنكتشف قوة التفكير الإيجابي ، وكيف نستطيع أن نستخدم استراتيجياته في تحويل التحديات إلى قدرات .

❊❊❊

أنواع التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ولو كانت النتيجة سلبية.

فمثلا المدخن الذي يدعم وجهة نظره في التدخين، ويقول إن التدخين يهدِّئ أعصابه ويجعله متزنا في عمله ومع أولاده، ولذلك فهو يدخن لكي يظل متزنًا!

وهناك قصة طريفة عن طفل عمره خمس سنوات اسمه تامر كان لا يحب المدرسة ولا الاستيقاظ مبكرا واشتكت الأم للمُدرِّسة وطلبت منها أن تساعدها في هذه المشكلة، وفي المدرسة تكلمت المدرسة عن النشاط وأن الشخص الذي يستيقظ مبكرا يستطيع تحقيق أهدافه أكثر من أي شخص آخر، ولكي تدَعِّم المدرسة رأيها حكت للأطفال قصة العصفور الذي يستيقظ مبكرا وهو نشيط؛ ولذلك أعطاه الله سبحانه وتعالى إفطار اليوم ووجد دودة وأفطر وملأ بطنه تماما. ونظرت إلى تامر، وسألته: ما رأيك يا تامر في هذه القصة؟ وبدون تردد رد تامر: الدودة ماتت لأنها استيقظت مبكرا!

هذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة لو كان يدعم فكرة تساعد الشخص والآخرين ومثال للتفكير الإيجابي لتدعيم وجهة النظر «روجر بانستر» بطل العالم في سباق جري المائة متر سمع أحد المعلقين أنه استحالة لأي مخلوق على وجه الأرض أن يجري مسافة ميل في ثلاث دقائق، ولم يرد بانستر على هذا التعليق ولكنه كان يشعر أنه يستطيع ذلك، ولم يضيع الوقت في

الكلام والمناقشة بل بدأ التدريبات على جري الميل في ثلاثة دقائق ، وكما هي العادة لبعض الناس الذين لا يرون النجاح لأنفسهم فينقدون الآخرين ويهدون عزيمتهم ، فكان نقدهم عنيفًا ولكن روجر بانستر لم ينظر إليهم ولم يسمع سخريتهم بل استمر في طريقه وكل تركيزه على هدفه ، وفي أقل من ستة أشهر استطاع روجر بانستر أن يجري مسافة الميل في ثلاث دقائق ، وكان أول إنسان على وجه الأرض يحقق هذا الهدف ويكسر حاجز التفكير السلبي والتفكير من الذاكرة والبرمجة السابقة السلبية ، واستطاع أن يدعم وجهة نظره ليس بالكلام ولكن بالفعل ، ومن المدهش أنه في نفس السنة استطاع ستة وعشرون آخرون جري الميل في ثلاث دقائق! لماذا ؟ لأن هناك من قال ممكن ، ممكن ، ممكن ، إذا كان ممكنًا لأي إنسان فممكن لي أنا أيضا ، ولم يكتف بالكلام بل بالفعل والالتزام والإصرار حتى يصل إلى هدفه . وهنا نجد أن هذا النوع من التفكير الإيجابي يدعم صاحبه لأنه لا يضيع وقته في الكلام ومحاولة إقناع الآخرين بوجهة نظره ، بل بالتوكل على الله سبحانه وتعالى ثم بالفعل حتى يحقق أهدافه .

التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين :

في هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيا لأنه تأثر بشخص آخر سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج يكون قد شاهده الشخص في التلفاز .

فمثلا لو شاهدت برنامجًا عن الرياضة والرياضيين تشعر أنك تريد أن تمارس الرياضة أنت أيضا ، فمن الممكن أن تبدأ فعلا وتستمر حتى تصل إلى ما تريد من وزن وصحة . ومن الممكن بعد وقت قصير أن تترك كل شيء وتعود كما كنت .

فهذا النوع من التفكير الإيجابي قد يكون تأثيره سلبيا على بعض الناس الذين يتأثرون بالآخرين، ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط . ومن الممكن أن يكون تأثيره إيجابيا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضا و لا يضيع وقته في السلبيات والشكوى، بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه .

وأذكر أن شخصًا حضر لي أمسية في بلد عربي وتأثر جدا وطلب مقابلتي وقابلته وقال لي : «أنا قررت أكون مثلك» . وقلت له : «بالتوكل على الله سبحانه وتعالى وبالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ ثم بالعلم والتنمية المستمرة والفعل والمرونة والالتزام والصبر ستصل إلى ما تريد» . ومرت الأيام وأرسل لي خطابًا وبه بعض الصور له وهو يلقي محاضرة أمام مائة شخص، وفي الخطاب كتب لي : يا دكتور إبراهيم أشكرك وأؤكد لك أنني في طريقي إلى القمة .

وهذا مثل من أمثلة التأثر بالآخرين بشرط أن تأخذ الأسلوب والمعلومات وتقيمها وتدعمها بأسلوبك وأفكارك وقيمك حتى تصبح جزءًا منك، وبذلك يكون العالم الخارجي مرجعًا لتقدمك ونموك الإيجابي في حياتك .

التفكير الإيجابي بسبب التوقيت :

هل سألت نفسك لماذا تكون سلوكيات الناس أفضل في شهر رمضان وفي الأشهر الروحانية؟

لأن هذا التوقيت له رابط روحاني عند الناس، فلا يريد الشخص أن يغضب الله سبحانه وتعالى، وأيضًا يريد أن يكسب أكبر عدد ممكن من الحسنات فيكون الإنسان واعيًا ومدركًا لتصرفاته، ويكون حريصًا في التعامل

مع الآخرين وأيضا مع نفسه . ولكن ما يحدث بعد شهر رمضان أن يعود الشخص مرة أخرى إلى ما كان عليه وقد يكون أسوأ! لأن تفكيره وسلوكه الإيجابي كان متوقفًا على وقت محدد وليس على قيمة مستمرة في الزمن .

ومن الممكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا وأيضا لبناء عادات إيجابية جديدة .

أذكر أن صديقًا لي كان يدخن بشراهة حتى أصيب بجلطة سببت له شللًا نصفيا ، وكان هو وزوجته في حالة يرثي لها ، ومرت الأيام وخرج صديقي من المستشفى وامتنع تمامًا عن التدخين ، ولكن عند مواجهته لأول تحدٍّ من تحديات الحياة عاد مرة أخرى للتدخين وبنفس الشراهة ، وهنا لم تعد زوجته تحتمل وطلبت منه الطلاق ، وفعلا تركت له المنزل ورجعت إلى بيت العائلة مع أبنائها الثلاثة . واقترب شهر رمضان المعظم وأحس صديقي بوحدة شديدة جعلته يبكي بطريقة مستمرة وهنا صلى ركعتين لله - سبحانه وتعالى- ودعا الله ﷻ أن يساعده ، وبدأ الشهر الكريم وصديقي كان يصوم ويصلي في المسجد ويدعو الله ﷻ ليساعده وربط الألم بالسيجارة التي كادت تحطم حياته وصحته وتجعله يخسر الدنيا والآخرة ، ومرت الأيام ومعها شهر رمضان وشعر صديقي بثقة في نفسه ، وأقلع تمامًا عن التدخين ورجعت له زوجته وأولاده .

وعندما سألته : ماذا فعلت؟ أجاب : أولا توكلت على الله سبحانه وتعالى ثانيًا في ورقة كتبت كل مساوئ التدخين كنت أقرؤها يوميا بشعور وأحاسيس خاصة قبل النوم ؛ لأني سمعتك تقول : إن العقل يبني على آخر تجربة فأردت أن تكون آخر تجربة هي إعطاء هذه العادة السيئة حقها فعلا ثم قرأت كتابًا يقول فيه المؤلف : إن العادات لكي تتكون تحتاج لحوالي

واحد وعشرين يومًا وفكرت في نفسي أن شهر رمضان المبارك ثلاثون يومًا فبرمجت نفسي على ذلك ، وكل يوم أقوِّي عزيمتي بالصوم والصلاة والدعاء لله سبحانه وتعالى ، ثم التخيل الابتكاري فأرى نفسي في مواقف كنت أدخن فيها وأنا قوي وواثق من نفسي وغير مدخن ، وهكذا استطعت بفضل الله سبحانه وتعالى أن أبعد تمامًا عن هذه العادة الخطيرة التي تسرق من الإنسان كل شيء بدون أن يشعر . ثم نظر إلى عيني مباشرة وقال : «عندي خبر آخر لك يا دكتور إبراهيم وهو أنني قررت مساعدة الناس أن يقلعوا عن هذه العادة السيئة» . ووجدت نفسي أعانقه وأهنئه . وهذا مثل من كيفية استخدام التفكير الإيجابي المرتبط بالتوقيت لتحقيق الأهداف .

التفكير الإيجابي في المعاناة:

عندما يصاب الإنسان بمرض خطير أو يفقد أحد أعضائه في حادثة أو يفقد عزيزًا عليه ، فإنه يمر بعدة مراحل نفسية قد تستمر مع الشخص لفترات طويلة أو تنتهي بالتقبل والتحول والتفكير الإيجابي والتركيز على الحل ، وهناك شخص لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا ، وناقمًا على كل شيء فتجد تفكيره سلبيا ، وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات و أحاسيسه سلبية ؛ مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان حياته .

وهناك نوع آخر من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه ، وتحويله إلى خبرة ومهارة .

في خلال جولتي في العالم العربي كنت ألقي محاضرة تحت عنوان «دعوة إلى التفاؤل» وبعد الأمسية جاءني رجل في الأربعينات وقال : «يا دكتور أنا خسرت كل أموالي وأصبحت الديون تحيط بي من كل جانب ، ووجدت

نفسي وحيدًا بدون الأصدقاء الذين كانوا يدعون أنهم أصدقاء، وأصبحت عصبيا جدا لدرجة أنني أصبت بسكتة قلبية ولكن الحمد لله مرت بسلام. وفي يوم في المساء سمعت الآذان ووجدت نفسي أبكي بحرقة حتىٰ إن ابنتي الصغيرة فاطمة وعمرها أربع سنوات قالت لي: «بابا أرجوك لا تبكِ أنا سأكون ممتازة كما تريدني تمامًا» وأخذتها في حضني و أنا أبكي بحرقة وقررت أن أتقبل الهدية من الله وسبحانه وتعالىٰ، فتوضأت وصليت العشاء ودعوت الله سبحانه وتعالىٰ أن يساعدني. ونمت في هذه الليلة نومًا عميقًا لم أره منذ فترة طويلة وفي الصباح صليت الفجر وكررت دعائي لله ﷻ وأنا علىٰ يقين أنه لن يتركني أبدا لأنه أكرم الأكرمين. وفي الساعة الثامنة خرجت وبدأت العمل مرة أخرىٰ وبقوة وإيمان لم أعهدهم من قبل في نفسي، وفي أقل من ستة أشهر سددت كل ديوني والحمدلله وقررت أن أبني مسجدًالله ﷻ. ثم اقترب مني أكثر وقال: «لولا المعاناة التي واجهتها لما أصبحت أفضل في علاقتي مع الله سبحانه وتعالىٰ، ثم مع زوجتي وأولادي ثم في عملي وأيضًا في كيفية اختيار أصدقاء عمري».

وهذا مثل في كيفية استخدام التفكير الإيجابي في المعاناة لكي نستفيد من هذه المعاناة، والتي تحتوي بداخلها رسالة من الله سبحانه وتعالىٰ لكي تجعلنا نغيِّر من أفكارنا وأساليبنا التي قد تكون سلبية ومضرة لنا ولمن نحب، ونركز علىٰ علاقتنا بالمولىٰ ﷻ ثم بالأخلاق الحميدة ثم الفعل و الإصرار علىٰ النجاح بإذن الله تعالىٰ.

التفكير الإيجابي المستمر [illegible]

هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوىٰ أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات، بل هو عادة عند الشخص مستمرة

في الزمن . فسواء واجه الشخص تحديًا أم لا فهو دائمًا يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته . الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة .

في شهر مايو عام ١٩٥٣ حاول سير إدمون هيلري أن يتسلق أعلى جبل في العالم الذي يبلغ ارتفاعه ٢٩٠٠٠ قدم وهو جبل أفرست . كان أول رجل على وجه الأرض يحاول تسلق هذا الجبل الضخم . ورغم محاولة الأهل والأصدقاء إقناعه أن يتخلى عن هذا الحلم الذي قد يودي بحياته إلا أنه كان مصرا على رأيه ، وكان يرد على الجميع بكلماته الإيجابية التي عرفت باسمه بعد ذلك فكان يقول : «إذا لم يتسلق هذا الجبل أحد من قبل سأكون الأول ، وإن كان يوجد من تسلقه من قبل فسأكون الأفضل» . وبدأ فعلا في التسلق ولكنه أصيب في رجله اليمنى واضطر إلى النزول وكعادة بعض النقاد والساخرين لم يتركوه بل قابلوه بالسخرية والاستهزاء ولكنه كان يبتسم ويقول : «لقد هزمني هذه المرة ولكن ذلك لا يعنى النهاية ، المرة القادمة سأتغلب عليه» .

وبسبب محاولته وإصراره على تسلق جبل أفرست تلقى سير هيلري دعوة من مؤسسة رجال الأعمال في لندن تكريما له على محاولته الجريئة التي لم يفكر فيها إنسان قبله ، وقبل سير هيلري الدعوة وهناك قابلوه رجال الأعمال بعاصفة من التصفيق وطلبوا منه أن يلقي كلمة لهذه المناسبة فوافق ، وصعد على المسرح فوجد أمامه صورة كبيرة بحجم الحائط لجبل أفرست وضعها المختصون تكريما له ، فنظر هيلري للصورة وعمل قبضة بيده اليمنى وقال وكأنه يتكلم مع الجبل الضخم : «جبل أفرست لقد وصلت إلى كل النمو الذي تستطيع أن تنموه أما أنا سأنمو في كل لحظة وقريبًا جدا سأتغلب عليك»!

وبالفعل كرر المحاولة وكانت قاسية جدا أصيب فيها بجروح كبيرة، ولكنه صمم وتسلق الجبل الضخم وصعد إلى قمته وحقق هدفه وحلم حياته! وفي حديث مع وسائل الإعلام قال: «لقد تغلبت على نفسي من الخوف، تغلبت على نفسي من التفكير السلبي الذي لا يؤدي إلا للإحباط والشعور بخيبة الأمل والفشل وبذلك تغلبت على جبل أفرست».

وعندما كان الملاكم الشهير محمد علي في أعلى قمم النجاح والفوز خسر خسارة فادحة من الملاكم الزنجي الشاب جورج فورمان، أصيب خلالها بكسر فكه وضلوعه وبإصابات أخرى في وجهه وجسده أقعدته في العناية المركزة لمدة شهر كامل، وطلب منه الأطباء أن لا يعود مرة أخرى لممارسة الملاكمة وإلا ستكون النتيجة الموت! ومن ناحية أخرى طلب منه مدربه وأيضا زوجته أن يتقاعد ويبعد تماما عن الملاكمة! ووجد محمد علي أن الظروف المحيطة به والنتيجة التي وصل إليها وآراء كل من حوله جعلته يصر على الفوز، وطلب من مدربه أن يحضر له الفيلم التصويري المسجل للمباراة ولم يستطع المدرب مقاومة إصرار محمد علي فأحضر له الفيلم. وبدأ محمد علي مشاهدة الفيلم وكانت أحاسيسه عميقة لما رآه ولكنه استطاع أن يركز على أسلوب فورمان وتحركاته وأيضًا على أسلوبه، والمهارات التي يحتاجها لكي يفوز على هذا العملاق. استمر محمد علي في مشاهدة فيلم المباراة وتحليله والتعلم منه وفي المساء كان يغمض عينيه ويجعل آخر شيء يراه قبل النوم هو رؤية نفسه وهو يفوز على جورج فورمان، ومع مرور الوقت أصبحت الرؤية حقيقة واقعة يعيش بها محمد علي وينتظر خروجه بفارغ الصبر من المستشفى ومن العناية المركزة. مرت الأيام وخرج محمد علي وبدأ على الفور في التدريب الجسماني والذهني حتى أصبح في أفضل

حالاته . ووافق فورمان على مواجهة محمد علي مرة أخرى وتم تنظيم المباراة في زائير بأفريقيا وهناك وبعد مباراة شرسة فاز محمد علي واحتفظ بلقب بطل العالم في الوزن الثقيل ، وعند مقابلة مع وسائل الإعلام العالمية قال محمد علي : «كان عليَّ أولا أن أتخلص من الخوف الذي أصابني بسبب الخسارة والجروح والذي كان مسيطرًا على تفكيري وتركيزي وتحويله إلى مهارة وقوة أستفيد منها في حياتي ، وعندما استطعت الفوز على نفسي وعلى أفكاري استطعت الفوز على منافسي» ثم نظر إلى الكاميرات وقال : «هذه رسالة لك يا من تشاهدني الآن : لا تجعل تحديات الحياة تسرق منك أحلامك ، تعلم منها ستجدها أفضل أصدقائك» .

هذا هو التفكير الإيجابي المستمر في الزمن الذي لا يتأثر بشيءٍ أو بأحد ، ولكن على العكس ففي الأزمات يستخدم الشخص هذا السلاح الرائع في التغلب عليها ، وفي الأوقات التي لا يوجد فيها أزمات فهو يركز دائما على الجانب الإيجابي من الحياة ، وهذا لا يعني الهروب من المشاكل بل على العكس تماما ، فأية مشكلة مهما كانت عميقة يوجد لها حل روحاني كما ذكر الكاتب والمحاضر الأمريكي دكتور واين داير في كتابه : «هناك حل روحاني لكل مشكلة» وهذا صحيح لأن الشخص الروحاني إيجابي بطبيعته ويتوكل على الله سبحانه و تعالى في كل أموره ، ولذلك فهو يحقق أهداف حياته ويعيش في سلام داخلي واتزان في كافة أركان الحياة . والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونكتشف معًا صفات الشخصية الإيجابية .

> **رب إن من أعطيته العقل ماذا حرمته ،**
> **وإن من حرمته من العقل ماذا وهبته**
> **الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه**

في زيارة لي لإحدى البلاد العربية وجدت شابا في العشرينات من عمره جاء لكي يحضر برنامجًا من برامجي ، وكان يلبس نظارة سوداء ومعه سيدة تأخذ بيده لكي يعرف طريقه ، وعرفت أنه ضرير اقتربت منه ، وهنأته على تفتحه للتقدم والنمو على الرغم من الحالة الجسمانية التي يعاني منها . ابتسم الشاب ابتسامة هادئة وسلم علي وجلس في المكان المخصص له . الدورة كانت عن قوة الثقة في النفس وهي مكثفة ومملوءة بالمعلومات ، وكانت دهشتي كبيرة عندما فتحت باب الأسئلة ووجدته أكثر الحاضرين فهما لكل شيء وكان يكتب بأسلوب «بريل» كل كلمة أقولها ، وعند انتهاء البرنامج طلب مني أن يحضر إلى دورة المدرب المحترف المعتمد التي كانت ستقام بعدها في القاهرة ، ولم أعرف ماذا أقول له لأن الدورة مدتها سبعة أيام ومكثفة جدا ، وتتطلب مجهودًا جسمانيا وعقليا كبيرًا وأعجبت بفكر هذا الشاب الإيجابي وإصراره على أن يكون متميزا في حياته مهما كانت الصعوبات ، ووافقت ومرت الأيام وحضر الشاب مع زوجته وكان بين مائة متدرب حضروا من بلاد مختلفة لكي يحصلوا على شهادة المدرب ، وكان الشاب أكثرهم التزاما بالوقت والمواعيد والاشتراك في كل شيء ، وفي وقت قصير كان هذا الشاب

محبوبا من الجميع بسبب شخصيته الإيجابية الرائعة وابتسامته التي لم تفارق شفتيه وأسلوبه في الاتصال مع الجميع بحب واهتمام ، وجاء وقت الاختبار العملي والنظري ، وكانت المفاجأة للجميع عندما حصل هذا الشاب على تسعين في المائة وكان ترتيبه الثالث على هذه الدفعة من المدربين .

في آخر الدورة طلب مقابلتي وجلسنا معا وقص علي قصته مع المرض وكيف أنه أصيب بالسرطان في عينيه عندما كان طفلا صغيرا ، وقام الجراحون باستئصال العينين حتى لا ينتشر المرض في كافة أجزاء جسمه وأصبح عمر عبد العزيز - وهذا اسمه - ضريرا من الصغر ولم ير النور ، ولكنه تقبل الواقع بإيمان تام وركز كل انتباهه على التأقلم مع الواقع ثم التميز في حياته ، وبالفعل درس أسلوب «بريل» وتعلم وأصبح فعلا مميزا وقام بفتح شركة مع بعض الأصدقاء وهي متخصصة في الإلكترونيات بأسلوب «بريل» لتعليم الكفيف كيف يستخدم التكنولوجيا الحديثة في حياته .

وسألته : كيف كانت التحديات التي واجهتها؟ فرد بابتسامة هادئة : «التحديات أعطتني قوة أكبر وإصرارا أقوى ولم أترك التحديات من الأشخاص أو الأشياء تؤثر على رؤيتي لنفسي ولا على أهدافي ، بل بالعكس كنت أتعلم من كل شيء حتى أصبحت مديرا لشركة لها فروع في البلاد المختلفة ، وأيضا أصبحت مدربا محترفًا ؛ وذلك سوف يساعدني على تدريب الكفيف لكي يصل إلى التميز في حياته إن شاء الله» . هذه هي الشخصية الإيجابية التي أتحدث عنها ، الشخصية المؤمنة بالله ﷻ حق الإيمان والتوكل ، الشخصية التي لا تعرف اليأس أو الفشل ، الشخصية التي تعرف ماذا تريد ومتى تريده وكيف تحصل عليه وتضع أفكارها في الفعل ولا تتأثر بأي مؤثر سلبي مهما كانت قوته .

وسلمت على عمر الذي أثر علي شخصيا تأثيرا بالغا وتعلمت منه ما لم أتعلمه في الجامعات والدورات .

وذهب عمر مع زوجته ومعه ابتسامته التي تركت أثرها في جميع المدربين . ومنذ ذلك اليوم أصبحت أنا وعمر أصدقاء لأنه ليس من السهل أن نجد مثل هذه الشخصية الإيجابية الرائعة لتكون مصدرا للقوة والإصرار والتميز والإلهام في رحلة الحياة .

والآن دعنا نتطرق إلى صفات الشخصية الإيجابية وكيف نستطيع أن نستخدم هذه الصفات في حياتنا اليومية . هناك عشر صفات أساسية تتميز بها الشخصية الإيجابية وتساعده على تحقيق أهدافه والشعور بالسعادة والهدوء النفسي وراحة البال :

١- الايمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه :

الشخصية الإيجابية شخصية مؤمنة بالله ﷻ وتتوكل عليه حق التوكل والاستعانة به في كل الأوقات ، وقد قال الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم :

﴿ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾ [سورة آل عمران : ٩٥١] .

٢- القيم العليا :

الشخصية الناجحة تعيش بقيم عليا مهما كانت المؤثرات أو الإغراءات فتجدها تبعد عن السلوكيات السلبية مثل الكذب والغيبة والنميمة والفتنة والاستغلال والتدخين ، وكل ما يؤثر على الصحة والبعد عن الله سبحانه وتعالى ، بل تتميز هذه الشخصية بالصدق والأمانة وحب الخير للناس

والعطاء والكرم والانتماء لله سبحانه وتعالى والتطبع بأخلاق الرسول ﷺ وأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين ، والتسامح المتكامل .

٣ - الرؤية الواضحة :

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا ما تريد على المدى القصير والمتوسط والبعيد ، وتعرف لماذا تريده ومتى تريده وكيف تستطيع أن تحصل عليه باستخدام كافة مصادرها وإمكانياتها ، وتخطط للتنفيذ بمرونة تامة حتى تحصل على أهدافها .

٤ - الاعتقاد [illegible]

الشخصية الإيجابية تعلم جيدًا قوة قانون الاعتقاد والتوقع وكيف أن أي شيء تعتقد فيه بأحاسيس مرتبطة وتتوقعه ينجذب إليك من نفس نوعه . وهذا الاعتقاد والتوقع مرتبط ارتباطًا وثيقًا بإيمانه بالله سبحانه وتعالى ومعرفته أن الله ﷻ لا يضيع أجر من أحسن عملا .

٥ - التركيز [illegible]

الشخصية الناجحة تعرف جيدا قوة قانون التركيز ، وكيف أنه يلغي أي شيء آخر لكي يستطيع الإنسان أن يركز انتباهه على ما يريد ، لذلك فهو يركز على الحل والاحتمالات ويعرف جديا أن كل مشكلة مهما كانت لها حل روحاني ، لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة إيجابية ، ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة .

الشخصية الناجحة ليست فقط تركز على الحل بل وتستفيد من أي تحد تواجهه وتستخدمه في التخطيط للمستقبل ، وبذلك فهي تحول التحديات إلى مهارات وخبرات قوية وتجارب يستند إليها .

الركن الروحاني ، الركن الصحي ، الركن الشخصي ، الركن العائلي ، الركن الاجتماعي ، الركن المهني وأخيرًا الركن المادي . فلو واجه الشخص الإيجابي تحديًا ماديا أو مهنيا ، فهو لا يدع هذا التحدي يؤثر على باقي الأركان بل على العكس يكون أقوى روحانيا ، ويهتم أكثر بنفسه وأفكاره وصحته وعائلته ، وبذلك فهو يضع التحدي في إطاره الطبيعي والحقيقي ولا يعطيه قوة أكثر مما يستحقها ، وبذلك يعيش حياته باتزان تام ويركز على الحل في نفس الوقت .

الشخصية الناجحة تعرف جيدا أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه ؛ لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها في الفعل ، وهو يقيم ويعدل في خطته وفي نفس الوقت يتعلم من أخطائه ثم يعود مرة أخرى للتنفيذ بثقة تامة في الله سبحانه وتعالى .

الشخصية الناجحة تعرف جيدا أنه لولا سعة الأمل لضاقت الحياة، وأنه بدون الأمل يضيع الإنسان ويقع في مطبات التحديات والأحاسيس السلبية والتفكير السلبي والأمراض النفسية والعضوية. الشخصية الناجحة تعرف أن الأمل هو بداية التقدم والنمو ولولا وجود الأمل لتوقف كل شيء ولما حاول أي إنسان أن يفكر في التغيير والتقدم أو النمو. ومن ناحية أخرى تعرف الشخصية الناجحة أن الأمل هو البداية ولكن بدون الفعل والكفاح لا يحدث التقدم؛ لذلك فإن الشخصية الناجحة مكافحة إلى أبعد الحدود، فلا تكل ولا تمل ولا تيأس مهما كانت الظروف أو المؤثرات أو التحديات، وعندما تستنفد كل الوسائل الممكنة فهي تصبر صبرا جميلا لكل ما قد يحدث من صعوبات، وذلك لأن جذور شخصيتها هو حب الله سبحانه وتعالى والتوكل عليه حق التوكل والاعتقاد التام أن الله ﷻ لا يضيع أجر من أحسن عملا.

١٠- اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين

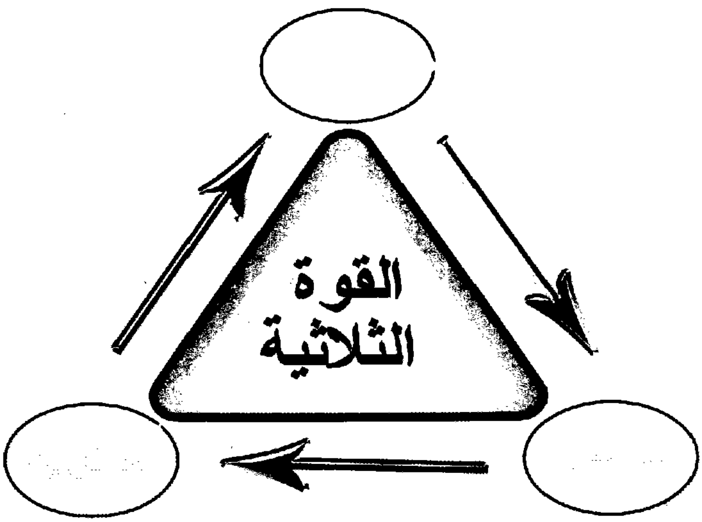
الشخصية الناجحة تتمتع بشخصية محببة إلى القلب لما تتمتع به من أسلوب إيجابي يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام دون محاولة التحكم فيهم أو استغلالهم أو السيطرة عليهم، ولكن على العكس فهو يحب الناس ويتمتع بمساعدتهم فيقوم بتقديم يد العون لهم بكافة الطرق سواء كان ذلك بالأموال أو الوقت أو التعليم. الشخصية الناجحة تعلم جيدا أن الإنسان يموت ولكن يمكن لأفكاره أن تعيش وتساعد الآخرين لذلك فهو لا يبخل على الناس بتقديم يد العون والمساعدة لهم.

بالطبع من الممكن أن يكون هناك صفات أخرى غير هذه الصفات وسأترك لك أنت الاختيار لكي تضع ما تراه من صفات تناسبك وتدعمك في التقدم والنمو في كافة أركان حياتك .

والآن دعنا نستمر في رحلتنا في قوة التفكير ، ونكتشف معا ما أسميه بالقوة الثلاثية التي تتكون من الاختيار والقرار والمسئولية وكيف أنها تؤثر في كافة أركان حياتنا سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا .

> **الحياة التي تعيشها الآن ليست إلا انعكاسا من أفكارك ، وقراراتك واختياراتك سواء كنت مدركا لذلك أم لا ، ولو أخذت المسئولية تكون قد بدأت الطريق إلى التغيير والتقدم والنمو**
>
> **د . إبراهيم الفقي**

القوة الثلاثية هي جذور الاتزان والتفكير الإيجابي في الحياة ، ولو نقص أحدهم يكون الإنسان عرضة للتفكير السلبي ، وهي تتكون من القرار والاختيار والمسئولية :



والقوة الثلاثية لا يمكن لها أن تستغني عن أي جزء من أجزائها ، ولو حدث ذلك تكون النتيجة الخروج عن الاتزان والشعور بالضياع والوقوع في مطب «القتلة الثلاثة» فتلوم وتنقد وتقارن ويصبح تركيزك سلبيا ، وأفكارك سلبية مما يؤدي إلى الأحاسيس السلبية والواقع السلبي الذي

يعيش فيه الإنسان . وفي الواقع معظم الناس يختار أفكاره وتركيزه وسلوكه سواء كان مدركا لذلك أم لا ، والاختيار لا يمكن أن يتواجد بدون القرار فكل اختيار هو قرار بهذا الاختيار ، وأيضًا كل قرار هو اختيار يختاره الإنسان ، ولكن التحدي الأساسي هو في تحمل المسئولية ، فمن الممكن أن يدرك الإنسان أنه تعيس دون أن يعترف أن هذه التعاسة راجعة إلى أفكاره واختياره الشخصي ، ولكنه لا يأخذ مسئولية هذه الأحاسيس السلبية وبالتالي يقع في فخ القتلة الثلاثة ؛ فيلوم الآخرين على ما يشعر به ويقارن وبينه وبين الآخرين وينتقد الحظ الذي وضعه في هذا المأزق . لذلك رأيت أن أوسع لك الآفاق فتعرف أنك تستخدم القوة الثلاثية سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا وسواء كنت مدركًا لذلك أم لا .

وكما تعرف أن المعرفة قوة ومعرفتك بما يحدث في داخلك يساعدك على التغيير والتقدم في الطريق الإيجابي الذي تريده لنفسك حقا ، ولا تكون عرضة للأحاسيس السلبية وما تجلبه لك من تحديات نفسية وصحية . فتعال معي نكتشف القوة الثلاثية وكيف نستطيع استخدامها إيجابيا في كل أركان الحياة .

القـــرار
أنت هنا اليوم بسبب قرارات الأمس ، وستكون غدا بسبب قرارات اليوم

د . إبراهيم الفقي

في زيارة لي لإحدى البلاد العربية أخذت سيارة تاكسي إلى الفندق وبدأ السائق يشكو لي من الأوضاع المادية والاجتماعية والحالة الصعبة التي يعيشها وأن الحكومة لا تفعل أي شيء للناس . فسألته : «منذ متى وأنت تعمل سائقًا؟» فرد قائلا : «منذ أكثر من ثلاثين عامًا» . فسألته : «هل فكرت في يوم من الأيام أن تمتلك سيارتك الخاصة؟» فنظر لي بدهشة وقال : «يبدو أنك يا أستاذ من كوكب آخر! الحالة الصعبة التي نعيش فيها لا تعطي الفرصة لأي إنسان أن ينجح!» ثم سألني : «لو أنت مكاني ماذا تفعل؟» فقلت بابتسامة : «أمتلك أسطول سيارات!» فضحك الرجل وكأنني أقول له نكتة! .

وفي إحدى الجامعات كنت أحاضر عن قوة التغيير ، وكيف أنه يعتبر من أساسيات النمو ، وبعد أن انتهيت اقترب مني عدد من الطلبة وقال لي أحدهم : «شكرًا يا دكتور على المحاضرة كانت رائعة» ثم قال : «ولكنها للأسف الشديد غير واقعية ، فعندما نتخرج من الجامعة لن نجد عملًا مثل الدفعة التي قبلنا!» فسألته : «وهل في الدفعة السابقة التي تخرجت نسبة ولو قليلة وجدت عملًا؟» فقال : «نعم» فقلت : «إذن أين هي المشكلة؟ ولماذا تضع تركيزك على السلبيات وتقرر أنك لن تجد عملا» ثم اقتربت

منه وقلت : «ضع كل انتباهك على ما تريد وليس على ما لا تريد ، وقرر من اليوم أن تبحث عن عمل لمدة عشر ساعات يوميا و بإصرار ، وأنا أؤكد لك أنك ستجد ما تبحث عنه» .

هذه القصص أمثلة من واقع الحياة فالسائق قرر أن يعيش بهذه الطريقة وأن يشكو ويلوم كل شيء ولا يحدث أي تغيير في حياته . والطالب قرر أن يضع كل انتباهه وتركيزه على السلبيات لذلك ضاع منه الأمل في المستقبل .

والآن دعني [illegible]

- هل أنت سعيد في عملك أو حياتك المهنية؟ هل أنت سعيد في حياتك العائلية؟
- ما هي علاقتك مع الله سبحانه وتعالى؟
- كيف أنت صحيا؟ هل أنت راض عن وزنك وأسلوبك الصحي؟
- كيف أنت في حياتك الشخصية؟ هل تشعر أنك تقدمت وتحسنت في حياتك أم لا ؟
- وهل أنت راض عن حالتك المادية؟

إجاباتك على هذه الأسئلة ليست إلا قرارات أخذتها في الماضي ، وكانت السبب في حالتك ونتائجك اليوم سواء أدركت ذلك أم لا !

من الممكن أن لا نستطيع التحكم في الظروف أو المؤثرات الخارجية التي تحدث لنا ، ولكن عندنا القدرة على أن نقرر كيف نتعامل مع هذه التحديات . يمكنك أن تركز على الحل أو على النقد واللوم والغضب . في كلتا الحالتين القرار يرجع إليك أنت .

١- قرار التفكير:

في كتابهما «عامل أينشتين» كتب جاك كانفيلد ومارك فينسن هانسن أن الإنسان يستقبل يوميا أكثر من ستين ألف فكرة، وكل ما تحتاجه من كل هذه الأفكار هو اتجاه تسير فيه وأن هذا الاتجاه يحدده الشخص نفسه. فلو كان قرار الاختيار هو الاتجاه السلبي تكون النتائج سلبية، و إذا قرر الشخص الاتجاه الإيجابي تكون النتيجة إيجابية. وأنت تعلم من قوانين العقل الباطن أن قانون نشاطات العقل الباطن يجعل الفكرة تتسع وتنتشر من نفس نوعها. لذلك عليك أن تلاحظ أفكارك وتقرر إذا كانت الفكرة التي ستغذي بها ذهنك تستحق استخدامها أم لا، تماما كما تختار الطعام المناسب لجسدك، طعام الذهن هو الفكر. ولكي تجعل قرار التفكير إيجابيا يجب أولا أن تدرك أفكارك ثم تفكر في الحل، وبذلك تجعل قانون نشاطات العقل الباطن يعمل لصالحك، ومع تكرار هذه العملية البسيطة فأنت تدرب ذهنك على اختيار الأفكار والبحث عن الحلول.

٢- قرار التركيز:

كما تعلم أن قانون التركيز يعتبر من أخطر قوانين العقل الباطن؛ لأن أي شيء تركز عليه يقوم العقل بتعميمه وإلغاء أية معلومات أخرى لكي تستطيع التركيز على هذه المعلومة، فلو كان تركيزك على الفشل ستجد أن المخ يحذف أية معلومات أخرى، ويعمم الفشل ويدعمه لك لكي تستطيع أن تتعامل معه. ونفس الشيء يسري على التفكير الإيجابي، فلو فكرت في السعادة سيقوم المخ بحذف التعاسة وتعميم السعادة. لذلك يجب أن تقرر

في ماذا تضع انتباهك وتركيزك . ولكي تستخدم قوة التركيز لصالحك يجب أولا أن تدرك أين تضع انتباهك ثم ركز على الحل وعلى البدائل ، وبذلك فأنت تستخدم قانون نشاطات العقل وأيضا قانون التركيز لصالحك .

٣- قرار الأحاسيس :

الأحاسيس هي وقود الإنسان وقد تكون وقودًا يحرق صاحبه لو كان سلبيا ويؤدي إلى الأمراض النفسية وأيضًا العضوية ، لذلك لاحظ أحاسيسك ثم ركز على تنفسك وتنفس بعمق وبهدوء عدة مرات ومع كل زفير قل : «الحمد لله» ، وبذلك فأنت تغذي المخ بالأكسجين وأيضًا تستخدم الطاقة الروحانية ثم ضع تركيزك على الحل .

٤- قرار السلوك :

هناك ما أسميه بالدورة الذهنية التي تبدأ بالإدراك ، والإدراك يسبب التفكير في المعنى ، والمعنى يسبب التركيز ، والتركيز يسبب الأحاسيس ، والأحاسيس تسبب السلوك . لذلك عندما تتحكم في جذور السلوك وهو الإدراك تجعل الدورة الذهنية بأكملها تعمل لصالحك ؛ لأن التفكير والتركيز والأحاسيس ستكون إيجابية وبالتالي يكون السلوك إيجابيا .

٥- قرار تقييم النتائج :

الدورة الذهنية سببت النتائج التي تحصل عليها فلو وجدت أن النتائج لم تكن كما توقعتها قم بتقييم الوضع وعدِّل ما يجب تعديله ، وتعلم من النتائج ثم ضع الخطة الجديدة في الفعل ، وتذكر أن النجاح والفشل في أي ركن من أركان الحياة ليس إلا نتائج من الممكن تقييمها وتغييرها والتعلم منها واستخدامها في المستقبل حتى تصل إلى ما تريد ويحقق هدفك .

والقرار سيأخذك إلى القوة التي تليها في «[illegible]» وهي الاختيار .

الاختيـــار

أقوى مبادئ النمو تتواجد في الاختيار

جورج إليوت

كل ما يحدث في حياة الإنسان سواء كان واعيًا أو غير واعٍ يكون من اختياره . فالطريقة التي تجلس بها ، وتنام بها وتتكلم بها وتتصرفً بها وتأكل بها هي من اختيارك الشخصي . ومعظم سلوكياتنا نعملها تلقائيا بدون تفكير لأنها جزء من برمجتنا الشخصية واختياراتنا السابقة التي أصبحت عادات نستخدمها بدون تفكير أو تقييم . فالطالب الذي لا يذاكر قرر واختار أن لا يذاكر ، والنتيجة التي حصل عليها ليست إلا انعكاسا من اختياره في عدم الاهتمام والمذاكرة . كذلك الشخص المدخن الذي قرر واختار التدخين وستكون النتيجة الأمراض التي تنعكس عليه بسبب اختياره الشخصي .

والمرأة الحامل التي تدخن وتتعصب ولا تهتم بصحتها فكانت النتيجة أنها فقدت الجنين في الشهر السادس بسبب اختيارها وأسلوبها في الحياة . والمدير المشغول في عمله الذي لا يعطي وقتًا لعائلته اختار هذا الأسلوب من الحياة حتى وجد زوجته تطلب منه الطلاق . . والبطل الرياضي الذي أصيب بالغرور ، ولم يعد يتدرب كما كان من قبل فكانت النتيجة خسارته وخروجه من الدوري العام للأبطال وحرمانه من السفر إلى البطولات

الدولية ، وهذا بسبب اختياره الشخصي . والشخص الذي يغتاب الناس ، ويتكلم في حقهم يجد نفسه وحيدًا لا يثق به أحد وهذا أيضًا بسبب اختياراته الشخصية في التعامل مع الناس .

وفي الحقيقة أنك لو نظرت إلى حياتك الآن وفي كل ركن من أركانها ستجد النتائج التي وصلت إليها سببها اختياراتك الشخصية . فيمكنك أن تختار أن تستيقظ مبكرًا لكي تصلي الفجر أو تختار أن تنام في ساعة متأخرة مما يعوق استيقاظك لصلاة الفجر . يمكنك أن تختار أن تكون متسامحًا أو لا ، أن تكون صادقًا أو كذابًا ، أن تكون ناجحًا أو فاشلا ، أن تفكر إيجابيا أو سلبيا ، أن تركز على الحل في مشكلة أو تركز على الصعوبات واستحالة الحل ، أن تهتم بصحتك أم لا .

كما ترى ، كل شيء تفعله هو اختيار يجب أن يحدث أولا في ذهنك فتفكر فيه ثم تضعه في الفعل وتكرره حتى يصبح عادة تفعلها تلقائيا بدون تفكير . وقد قال ألبرت أينشتين : « [illegible] [illegible] » . وقال الحكيم الصيني كونفوشيوس : « [illegible] [illegible] » . وقال جورج برنارد شو : « [illegible] التي [illegible] » .

فأنت حر في اختيار أفكارك وفي الطريقة التي تعالج بها تحديات الحياة ، وتنظر بها إلى الصعوبات ، فالحياة في الحقيقة بسيطة ولكننا نصر على تعقيدها .

والآن دعني أسألك :

ما هي اختيار[illegible]

أنا شخصيا اخترت أن أنام في حِوالي الساعة العاشرة مساء ، اخترت أن أقرأ في القرآن الكريم وأن أسبح حتىٰ أنام ثم أستيقظ في الرابعة صباحًا فأصلي اثنتي عشرة ركعة لله سبحانه وتعالىٰ ثم السنة ثم الفجر وأسبح وأدخل في حالة تأمل علىٰ حب الله سبحانه وتعالىٰ ، ثم أمارس الرياضة لمدة ساعة وأنا أستمع إلىٰ أحد المحاضرين العالميين في التنمية البشرية وبذلك أنمي أفكاري وأغذي ذهني بالمعرفة .

هذا هو اختياري الذي أنفذه حتىٰ في أوقات السفر في البلاد المختلفة .

وقد خلقنا الله سبحانه وتعالىٰ مختارين قادرين علىٰ الطاعة أو المعصية ، لأنه ﷻ أرادنا أن نأتيه عن اختيار وحب وليس عن قهر كالمخلوقات الأخرىٰ . فابدأ من اليوم : اختر النوم المبكر عن المتأخر حتىٰ تستطيع أن تستفيد من كل لحظة في حياتك وتقترب أكثر من الله ﷻ . قرر أن تكون صحتك ووزنك أفضل واختر الأسلوب الذي تفضله وضعه في الفعل وقيم اختيارك وعدِّل فيه حتىٰ تصل إلىٰ تحقيق هدفك . افعل نفس الشيء مع الركن الشخصي والعائلي والاجتماعي والمهني والمادي . ستجد أنك تسير حقا في طريق الامتياز وتصل إلىٰ الخطوة الأخيرة في القوة الثلاثية وهي المسئولية .

المسئوليـــة
«أنا مسئول عن عقلي إذن أنا مسئول عن نتائج أفعالي»

البرمجة اللغوية العصبية

من الممكن أن يكون الشخص على دراية بقراره واختياره ، ولكن معظم الناس لا يأخذ المسئولية! فالطالب الذي يرسب في دراسته يلوم المدرسة والمدرسين أو المواد العلمية أو حتى النظام بأكمله . والعامل الذي يتأخر في عمله حتى صدر القرار بطرده لم يعترف بخطئه ، ويأخذ المسئولية بل كل ما فعله هو أنه لام الإدارة والنظام الإداري ، والمدير الذي يعمل أكثر من عشر ساعات يوميا ويدخن أكثر من مائة سيجارة يوميا ، ويشرب أكثر من خمسة عشر فنجان قهوة يوميا يصاب بجلطة في المخ جعلته مشلولا فما كان عليه إلا أن لام حظه والناس والحياة . والشابة التي تلوم والديها في فشلها في الحياة لأنهم لم يعطوها الوقت الكافي والحب والحنان الذي كانت تحتاجه .

كل هذه أمثلة من أشخاص قرروا تصرفاتهم واختاروا الوسيلة ولكنهم لم يأخذوا المسئولية .

والمسئولية هنا لا تعني أن نشعر بإحباط وبأننا مسئولون عن أخطاء الجميع ، ولكن الغرض هنا من المسئولية البعد عن اللوم والنقد والمقارنة وإدراك التحديات والاستفادة منها ثم التقدم إلى الأمام .

ومن الأمثلة الإيجابية في تحمل المسئولية نجد :

هنري فورد عندما أعلن إفلاسه سبع مرات لم يلم أو ينقد أو يقارن، بل أخذ المسئولية كاملة ووضع كل تركيزه على الحل وكانت النتيجة سيارة فورد الجديدة التي حققت نجاحات لم يتوقعها أحد .

وكولونيل ساندرز مؤسس محلات «كنتاكي» عندما قُبل بالرفض من أكثر من ألف وسبعة مطعم لم ييأس أو يلم أو يترك فكرته مع أنه كان فوق السبعين من عمره، ولكنه أخذ المسئولية وركز كل تفكيره على رؤيته بثقة تامة حتى حقق هدفه .

وخالد حسان عبر المانش، وهو بدون أرجل لم يقل لنفسه أنا معاق، بل أخذ المسئولية وقرر أن يكون متميزًا في حياته وكانت الرحلة صعبة وخطرة إلى أبعد الحدود ولكنه أصر وأخذ مسئولية حياته وحقق هدفه بإذن الله .

ولويس بريل الضرير الذي عاش في الوحدة والفقر والشعور بالضياع لم يلم أحد ولا الظروف، ولكنه قرر أن يفعل شيئا يحسن به حياته فأخذ على عاتقه المسئولية وبفضل الله سبحانه وتعالى اكتشف أسلوب «بريل» الذي ساعد وما زال يساعد الملايين من الناس الذين فقدوا نعمة البصر .

أما توماس أديسون لم يشتك أو يلم أحدًا عندما حاول عشرة آلاف محاولة لاكتشاف اللمبة ورغم السخرية التي لاقاها وضياع أمواله لم يترك فكرته بل أخذ المسئولية كاملة واستمر في طريقه حتى حقق هدفه .

أماالأخوان جويس كان عندهم اعتقاد تام بأن الإنسان يستطيع الطيران فكانوا يلبسون بدلًا من الريش ويصعدون فوق الجبال، ويقفزون منها

لكي يطيروا مثل الطيور وطبعا النتيجة كانت السقوط والجروح الخطيرة، ورغم سخرية الجميع الذين أطلقوا عليهم اسم الأخوة المجانين، ولكنهم لم يستسلموا وأخذوا على عاتقهم مسئولية الاستمرار حتى حققوا هدفهم الذي تتمتع به البشرية.

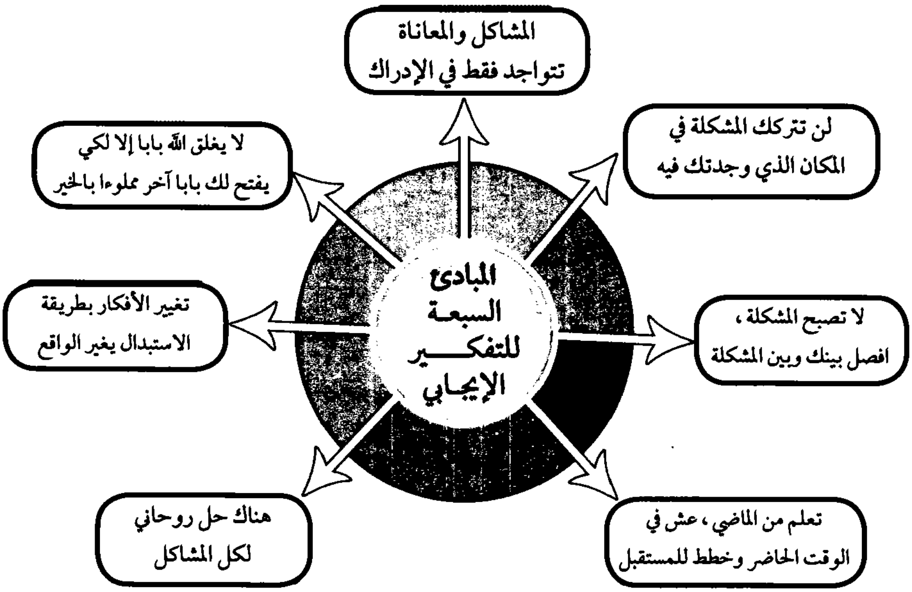
والأمثلة كثيرة لا تحصى من أشخاص عانوا من الفقر والوحدة والسخرية والضياع، ولكنهم جميعًا قرروا واختاروا وأخذوا المسئولية كاملة حتى حققوا آمالهم وأحلامهم.

والآن جاء دورك أن تأخذ المسئولية كاملة مهما كانت الظروف أو التحديات، لماذا ؟ لأنه أفضل لك أن تضع كل تركيزك واهتمامك، وتستخدم طاقتك في تحقيق أهداف حياتك وتعيش أحلامك وتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه في كل ركن من أركان الحياة، سواء كان ذلك روحانيا أو صحيا أو شخصيا أو عائليا أو اجتماعيا أو مهنيا أو ماديا. أن تقرر وتختار أن تأخذ مسئولية حياتك بتوكل تام على الله سبحانه وتعالى يضعك على الطريق إلى القمة ويساعدك على الوصول إلى أعلى المستويات.

والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونكتشف معا المبادئ السبع للتفكير الإيجابي.

❊❊❊

المبادئ السبعة للتفكير الإيجابي



١- المشاكل والمعاناة توجد فقط في الإدراك

> **«ليس الواقع سوىٰ إدراك ، فلو أردت تغيير واقع حياتك ابدأ بتغيير إدراكك»**
>
> **د . إبراهيم الفقي**

في إحدىٰ جولاتي في العالم العربي جاءت سيدة في الثلاثينات من عمرها لمقابلتي ، وقالت بصوت حزين والدموع في عيونها : دكتور إبراهيم أنا متزوجة منذ عشرة سنوات ورزقنا الله ﷻ بثلاثة أطفال وزوجي يعمل تاجرًا ويسافر كثيرًا ، ثم سكتت للحظات وقالت : «أريد الطلاق منه وأريدك أن تساعدني علىٰ اتخاذ هذا القرار» . فسألتها : «هل زوجك متزوج من امرأة أخرىٰ؟» فقالت : «لا» فسألتها : «هل هو يضربك؟» فقالت بقوة : «طبعا لا ، لن يستطيع لو أراد!» فسألتها : «هل يحب أولاده؟» قالت : «نعم يحبهم كثيرا» فسألتها : «هل يصرف علىٰ بيته كما يجب؟» فقالت : «نعم فهو في الحقيقة سخي جدا ولا يتركنا محتاجين لأي شيء» . فسألتها : «هل يخرج مع سيدات غيرك؟» فقالت بنفس القوة : «لا أعتقد فهو ملتزم جدًّا» . هنا قلت لها : «دعينا نرىٰ معًا ما قلتيه عن زوجك حتى الآن : هو إنسان يحب أولاده ويهتم بهم ، يؤدي مسئولياته والتزاماته نحوك ونحو أولاده وبيته ، لم يتزوج من امرأة أخرىٰ ولا يخرج مع نساء أخريات ولا يضربك وملتزم جدا ، أليس كذلك؟» فأجابت : «بلىٰ» . فقلت : «لو أردت حقا أن تتركيه فتأكدي أن هناك مئات من النساء يتمنين الزواج من رجل بهذه الصفات!»

فضحكت وقالت : «يبدو أنه ليس سيئا كما كنت أظن!» فسألتها : «لماذا أنت غاضبة حقيقة منه؟» فقالت : «لأنه لم يعد يقضي معي وقتًا كما كان في الماضي ولا يحكي لي عن مشاكله وأعماله وأصبح لا يتقبل مني أي رأي» . ثم قالت : «لكن يبدو لي الآن أنني كنت دائمًا أنقده وأسخر من أهدافه حتى امتنع عن الحديث معي» . فسألته : «هل لازلت تريدين الطلاق منه؟» فقالت بابتسامة هادئة : «لا يا دكتور إبراهيم لأنه إنسان ممتاز وأنا أحبه كثيرًا» . فقلت مازحًا : «على فكرة هناك شيء آخر وهو أن نسبة النساء إلى الرجال في العالم وصلت تقريبا ثلاثة إلى واحد ، فلو استمر الأمر على هذا الحال سينقرض الرجل ويكون فقط في المتاحف بجانب الديناصور فيقال هذا كان الديناصور وهذا كان الرجل! فالمرأة المتزوجة يجب أن لا تفرط في زوجها لأنها لن تجد غيره !» فضحكت وقالت : «لن أتخلى عنه أبدا!»

هذا ما اتبعته من أسلوب مع هذه السيدة هو أسلوب «تغيير الإدراك» فساعدتها على توسيع آفاقها فبدلت إدراكها من السلبي إلى الإيجابي . وكما تعرف أن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة في وقت واحد . وما حدث مع هذه السيدة هو أنها ركزت على الشيء السلبي الذي لا تحبه ولا تتقبله في زوجها ، واستمرت على تكرار هذا التفكير السلبي حتى أصبح اعتقادًا جعلها تصل إلى حد طلب الطلاق ، وتحطيم علاقة زوجية إيجابية ، وأدركت أنها تستطيع أن تحسن من أسلوبها وتكون له سندًا وتبعد عن النقد واللوم والشكوى والاستهزاء فتجعله يثق فيها كما كان من قبل .

وبسبب تغيير الإدراك تغير الواقع الذي كانت تعيش فيه من الطلاق إلى الحب والاستمرار .

دعني أسألك:

لو أجريت عملية جراحية لشخص محبط ومكتئب وحياته مليئة بالمشاكل والصعوبات واستأصل الجراحون إدراكه، وأن العملية الجراحية تمت بنجاح وأن صحة هذا الشخص جيدة. هل تعتقد أنه بعد العملية سيكون عنده مشاكل؟ طبعًا لا. لماذا؟ لأن كل مشاكله كانت في إدراكه وفي المعنى الذي أعطاه لنفسه عن التحديات وعن أسلوب التفكير الذي استخدمه لكي يحلل المشكلة ويعطيها واقعًا، وفي القرار الذي اتخذه في التعامل مع المشكلة وأخيرًا في الاختيار الذي اختاره لكي يتعامل مع المشكلة.

فلو غيرت إدراكك لمعنى مشكلة ما، فتفكر فيها على أنها هدية من الله سبحانه وتعالى، وأنه ﷻ قال في كتابه الكريم: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[سورة الشرح: ٥]. وتفكر في الحل وتركز على الاحتمالات و الإمكانيات ستجد أن باب الأمل يُفْتَح أمامك. لذلك لا تدع إدراكك لأي تحد يؤثر عليك؛ لأن هذا الإدراك ليس إلا برمجة سابقة من الممكن أن تكون خاطئة، فغيِّر إدراكك تغيِّر حياتك؛ لأن المشاكل والمعاناة تتواجد فقط في الإدراك.

***

٢- لن تتركك المشكلة في المكان الذي وجدتك فيه ستأخذك لأسوأ أو لأفضل

> **ليس من المهم ما يحدث لك، ولكن المهم هو ما الذي ستفعله بما يحدث لك**
>
> **د. روبرت شولر**

كتب فضيلة الشيخ محمد متولي الشعراوي – رحمه الله – في كتابه «الله والنفس البشرية» : لن تستطيع حل أية مشكلة بنفس الأفكار التي بدأتها بها، لأن هذه الأفكار كانت السبب في وجودها، لذلك يجب أن تفكر بأسلوب آخر لكي تحل المشكلة» . والحقيقة أن أية مشكلة تصادفنا في أي ركن من أركان الحياة ستجعلنا نخرج عن حيز الراحة والاستقرار والأمان، وتؤثر على أفكارنا وتركيزنا وطاقتنا وأحاسيسنا حتى نتخلص منها بطريقة أو بأخرى، وهنا نجد الشخص السلبي يفقد التوازن فيفكر بطريقة سلبية وعاطفية، ويركز انتباهه على المشكلة وعلى أسوأ احتمالاتها فيزداد شعوره السلبي فيتصرف بسلبية مما يؤدي إلى تعقيد المشكلة، وبذلك تأخذه المشكلة إلى مكان أسوأ مما كانت عليه. أما الشخص الإيجابي فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة منطقية وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة، ويعدل في أسلوبه ثم يتصرف بإيجابية، وبذلك تأخذه المشكلة إلى مكان أفضل مما كان عليه.

كنت في زيارة الجزائر الشقيق لتقديم بعض أمسياتي، وتدريب برنامج قوة الطاقة البشرية وفي نهاية الأمسية الأولى وكانت عن «الطريق إلى الامتياز» اقترب مني شاب في العشرينات من عمره وألح بإصرار شديد أن أقابله وبالفعل قابلته وقال لي على الفور: «أعلم يا دكتور إبراهيم كم أنت مشغول ومقدر تمامًا الوقت الذي وضعته لي» ثم قال: «أردت فقط أن أقول لك إنني في السنة الثالثة بالجامعة، من عائلة فقيرة جدا، ولا أملك ثمن الحاسوب الذي يعتمد عليه معظم عملي في الجامعة، وكان من الممكن أن ألوم عائلتي أو الظروف، ولكنني فكرت أن أستثمر وقتي بطريقة إيجابية فكنت أذهب إلى «الإنترنت كافيه» وأظل أمام الحاسوب بالساعات حتى تعلمته تماما، ثم قررت أن أستثمر مهاراتي لزيادة دخلي وبالفعل بدأت أعلم الطلبة طرق استخدامه مقابل مبلغ بسيط، وفي خلال ستة أشهر اشتريت الحاسوب والآن عندي هدف آخر، وهو أن أسافر إلى مصر لكي أحضر دورة المدرب المحترف المعتمد التي ستقدمها في القاهرة؛ لأنني قررت أن أكون مدربًا ناجحًا أفيد نفسي ومن حولي ووطني». ثم قال: «هذا كل ما أردت أن أقوله لك يا دكتور وأنك سوف تسمع عني قريبًا إن شاء الله». وبالفعل مرت الأيام ووجدت عادلًا أمامي في برنامج المدرب المحترف المعتمد، وحصل على شهادته وأصبح مدربًا في التنمية البشرية كما أنه يحفظ القرآن الكريم كاملا.

- هل كان من الممكن أن يركز عادل كل انتباهه على الشكوى أم لا؟
- هل كان من الممكن أن يصاب بإحباط ويحقد على الناس؟
- وهل كان من الممكن أن يكون مصدر ألم لوالديه ؟

ستجد أن الإجابة هي نعم لأنه كان من الممكن أن يركز على السلبيات ، ولكنه قرر أن يكون ناجحًا ولكي يصل إلى هدفه كان يجب عليه أن يفكر في الوسائل التي تساعده على تحقيق هدفه فاختار الإنترنت كافيه ، وبدلا من أن يضيع وقته فيما لا يفيده اختار أن يتعلم حتى أصبح ماهرًا ثم استمر في استخدام قدراته متوكلا على الله سبحانه وتعالى حتى حقق هدفه .

هذا مثل بسيط لإنسان قرر أن لا يترك الظروف تتحكم فيه ، وعرف جيدًا أنه ليس من المهم ما يحدث للإنسان ، ولكن المهم حقا هو ما ذا يفعل بما يحدث له .

فابدأ معي من اليوم ولا تلم الظروف ولا الناس ولا الأشياء ولا الحياة ؛ لأن ذلك سيجعلك تشعر بأحاسيس سلبية ويبعدك عن تحقيق أهدافك . ضع كل انتباهك فيما تريد بقوة وإصرار وتوكل على الله سبحانه وتعالى وستفاجأ بالنتائج الإيجابية التي ستحصل عليها إن شاء الله .

***

٣- لا تصبح المشكلة... افصل بينك وبين المشكلة

> **لا توجد مشكلة، مهما كانت صعبة في وقتها،**
> **لا يستطيع العقل البشري أن يفكر في طريقة حلها**
> **فولتير**

« مهما فكرت في نفسك فأنت أقوى مما تتخيل» بهذه الكلمات قابلني صديقي ريجيس نادو الذي كان في وقتها المدير العام لأحد فنادق الخمسة نجوم في مونتريال بكندا وكنت أنا مساعد المدير العام. كنت أشعر بخيبة الأمل وأيضًا بالغضب لضياع عقد كبير مع إحدى شركات الطيران يقدر بأكثر من مليون دولار سنويا ولمدة خمس سنوات بسبب تفويضي للمشروع لمدير المأكولات والمشروبات، الذي تصرف بأسلوب سلبي مع مديرة العلاقات العامة لشركة الطيران، والتي كانت مسئولة عن إمضاء العقد معنا. حاولت أن أتدخل وأنهي الموضوع ولكنها أصرت على إعطاء العقد لفندق آخر، ولم تكتف بذلك بل أهانتني شخصيا واتهمتني بالاستهتار والفوضى، وأقسمت أن لا تعمل معنا في المستقبل، بل وتحث شركات الطيران الأخرى على عدم التعامل معنا. طلبت مقابلة المدير العام وشرحت له الموقف كما حدث وبأنني أتحمل المسئولية كاملة وقدمت استقالتي، وكنت على وشك الخروج من مكتبه ولكنه طلب مني أن أجلس ففعلت ثم قال لي: «إبراهيم بسبب أفكارك وخبرتك وأسلوب تخطيطك الاستراتيجي أصبح الفندق من أفضل الفنادق في كندا، بل ساعدت الفندق على كسب أرباح

تعدّ بالملايين فلماذا تفكر بهذه الطريقة الآن؟» فقلت : «لأنه كان يجب عليّ أنا شخصيا التعامل مع عقد في هذا الحجم» . فقال : «لن تستطيع أن تفعل كل شيء في نفس الوقت ، ولا تكون في كل مكان في نفس الوقت ، وكان يجب على مدير المأكولات والمشروبات أن يتصرف بحكمة ، وأن يرجع لنا في التخطيط . ثم قال : يبدو أننا لم ندربه تدريبًا كافيًا ، أما عن النتائج التي نحصل عليها سواء كانت نجاحًا أو فشلًا فهي لا تدل علينا شخصيا ، ثم نظر إليّ وقال : «أرجو أن تسحب استقالتك وأن تعرف جيدًا من اليوم أن تفصل بينك وبين تحديات الحياة!» فوجئت بكلمات المدير لأنه كان يجب عليّ أن أعرف ذلك جيدًا خصوصا بعد كل الدراسات التي درستها في الشريعة الإسلامية والتنمية البشرية ، وكل ما يختص بالقوة الذاتية . شكرته ورجعت إلى منزلي وكما هي عادتي كتبت ما حدث وكيف تصرفت؟ ماذا تعلمت؟ وكيف أتصرف في المستقبل؟ ومنذ ذلك اليوم مهما كانت التحديات أذكر نفسي دائمًا أنني لست المشكلة لأنني كإنسان معجزات لا حصر لها ، أما المشكلة فهي نشاط من نشاطات الحياة نتعلم منه فنزيد حكمة وخبرة وتجارب .

يحتوي على أكثر من مائة وخمسين مليار خلية عقلية ، وقد قال د . مايكل روزنبال من جامعة هارفارد إنه لكي يحصي الإنسان عدد خلايا المخ سيحتاج إلى أكثر من خمسة آلاف سنة ، وأن العقل البشري أسرع من سرعة الضوء ، وأنه عنده القدرة أن يخزن أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة . وقد جاء في الأثر عندما خلق الله سبحانه وتعالى العقل

فقال له ﷻ: «أقبل فأقبل، ثم قال له أدبر فأدبر، فقال: بعزتي وجلالي ما خلقت خلقًا أعز علي منك».

عيناك عندها القدرة على أن تميز أكثر من عشرة ملايين لون في الحال.

حاسة الشم عندها القدرة على التعرف على أكثر من خمسين ألف رائحة مختلفة في الحال.

وحاسة التذوق عندها القدرة على التعرف على الأشياء الباردة أو الساخنة، الحلوة أو المرة، وعلى كل التفاصيل التي تختص بالطعام.

وقلبك يعمل بمعجزات لا حصر لها ويدق أكثر من مائة ألف مرة يوميا بدون أن تفكر.

وطاقتك قال عنها نايت أند جيل في أشرطته «كن رائدًا في حقلك» «إن طاقة الإنسان لو تم توصيلها ببلد يمكنها أن تولد كهرباء لمدة أسبوع كامل!» تخيل؟.

كل هذه القدرات وأكثر منها بكثير هو أنت وأنا وكل إنسان على وجه الأرض، فهل تعتقد أن كل هذا يصبح مشكلة؟ كل هذا يصبح تحديًا؟ طبعًا لا لأن المشكلة ليست إلا حالة من حالات ونشاطات الحياة يجب وضعها في حجمها الطبيعي، ثم التعامل معها بهدوء حتى نصل إلى الحل المناسب. لذلك كن حذرًا وفَرْق بين أن تمتلك المشكلة وبين أن تجعل المشكلة تمتلكك، بل فرق بينك وبينها. وكن حذرًا مما ستقوله لنفسك أو للآخرين بعد كلمة «أنا» لأنها تعني كل شيء وفي كل مكان وزمان وبكل مادة وبكل طاقة. فعندما تقول «أنا فاشل» هذا يعنى فاشل في كل مكان في هذا الكون، وفي

كل وقت وزمان وبكل الأفكار واللغات وبكل طاقة حتى الطاقة الروحانية ، وطبعا هذا التعميم مستحيل ، لذلك كن حريصا وأنت تقول «أنا» لأن بعدها يكون اعتقاد ويسبب لك تحديات لا حصر لها . فكن مدركا لكلمة أنا ولا تقل أي شيء يكون سلبيا بعدها بل قَلَّ شيء يدعمك ويقويك مثل : «أنا واثق من نفسي » و«أنا أتحكم في وقتي » ، «أنا مبتكر وأستطيع إن شاء الله إيجاد حل لأية مشكلة مهما كانت » . بذلك أنت تغذي عقلك وذهنك بغذاء إيجابي فيكون سندًا رائعًا وإيجابيا لك في حل أية مشكلة مهما كانت صعوباتها ، وقد قال العالم والكاتب الأمريكي مارك توين : «الحياة لا تتكون من وقائع أو حقائق أو نتائج ، ولكنها تتكون من الأفكار التي تنساب من عقل الإنسان» . وفي الحقيقة إن الأفكار التي نستخدمها في التركيز على أية مشكلة هي السبب في الأحاسيس وأيضًا في السلوك والنتائج التي نحصل عليها ، فما تزرعه من أفكار في حديقة عقلك تحصده في النتائج التي تحصل عليها . وقد قال الكاتب الأمريكي ستيفن كوفي مؤلف كتاب العادات السبع : «الأسلوب الذي نفكر فيه في مشكلة هو في الحقيقة المشكلة» . فالمشكلة ليست إلا نتيجة شيء حدث سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا ، فمهما بحثت ستجد أن جذور هذه النتيجة هو التفكير . فالفكرة التي تفكر فيها تمتلك وقتك وطاقتك في هذا الوقت ، وتؤثر على نتائجك وواقع حياتك ، لذلك يجب علينا أن نكون حريصين كل الحرص ونحن نختار أفكارنا ، ونفكر في الأفكار التي تساعدنا على تحقيق أهداف حياتنا .

ابدأ من اليوم واكتب على الأقل ١٠ أشياء تعرفها عن معجزاتك التي وهبها الله سبحانه وتعالى لك .

استخرجها من القرآن والأحاديث النبوية ومن العلوم المختلفة ، الغرض هنا هو أن تعمل بحثًا يفيدك ويفيد الآخرين . لخص بحثك في أفكار تبدأ من أعلى الرأس نازلا إلى أسفل .

بمعنى : ابدأ من أعلى الرأس بالمخ : تجد مثلا أنه يحتوي على أكثر من ١٥٠ مليار خلية عقلية ، أسرع من سرعة الضوء وهي ١٨٦ ميلًا في الثانية الواحدة ، عنده القدرة على تخزين أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة . . . الخ . ثم انزل إلى الأذنين ثم إلى العينين ثم الأنف ثم الفم واستمر حتى تصل إلى أسفل الأرجل . أؤكد لك أنك إذا فعلت هذا البحث سيزيد إيمانك بالله ﷻ ولن تقول : «أنا» ثم تتبع الجملة بشيء سلبي لأنك أصبحت عالمًا بقدراتك اللامحدودة التي أعطاها لنا أكرم الأكرمين الله سبحانه وتعالى . ستعرف جيدًا أن تفصل بينك وبين المشكلة لأنك أكبر وأقوى وأروع من أن تكون مشكلة ، وتذكر قول الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم : ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [سورة التين : ٤] .

***

٤- تعلم من الماضي.. عش في الوقت الحاضر.. وخطط للمستقبل

> **ما الماضي إلا حلم وما المستقبل إلا رؤية، وعيشك الحاضر بحب تام لله سبحانه وتعالى، تجعل من الماضي حلما من السعادة، ومن المستقبل رؤية من الأمل**
>
> **د. إبراهيم الفقي**

هل سمعت أحدًا يقول إن ماضيه هو السبب في تعاسته؟ أو أنه خسر كل شيء ولم يعد لديه أي شيء؟ أو أن طلاقه كان السبب في عدم ثقته بأحد وأنه لن يتزوج مرة أخرى؟ أو أن طرده من عمله كان ظلمًا وهو سبب فشله الآن؟ أو تجد طالبًا يقول إن المستقبل مظلم وإنه لن يجد عملا مثل زملائه الذين تخرجوا السنة الماضية؟ الحقيقة أن معظم الناس تشكو من الماضي أو من المستقبل! وكلاهما غير موجود في الوقت الحاضر! فالماضي انتهى بكل ما حدث فيه ولن تستطيع أن تعود إليه أو تغيره، ولكنك تستطيع أن تدرك أحداثه على أنها خبرات وتجارب ومهارات لأنها في الحقيقة كذلك. في برنامجي عن قوة الطاقة البشرية سألت الحاضرين إن كان أحدهم يعاني من شيء سلبي حدث له في الماضي؟ فوجدت الجميع يرفع اليدين وعلى وجههم ابتسامة عريضة! فسألت أحدهم وكان رجلًا في الأربعينيات من عمره أن يحدثنا عن التحدي الذي عانى منه في الماضي فرد قائلا: «خسرت كل

أموالي في الاستثمار في مشروع كان من المفروض أن ينجح ، ولكن شركائي نصبوا عليّ فخسرت كل شيء ومن يومها وأنا لا أثق في أي إنسان وأخاف أن أستثمر مرة أخرى» . فسألته : «هل ممكن أن تقول لي ما الذي تعلمته من هذه التجربة؟» فقال : «تعلمت أن أخطط بطريقة أفضل ، وأن تكون المعاملة مع أي شريك واضحة مع أخذ كافة الضمانات الشخصية ، وأن أكون حريصا جدا في التكاليف والمصروفات ، وأن يكون التسويق على يد مختصين في مجالهم» . فسألته : «هذا معناه أنك تعلمت كثيرًا جدا من الماضي؟» فقال : «نعم» . فسألته : «لو رجع بك الزمن إلى الماضي ، هل تتصرف بنفس الطريقة السابقة؟» فرد بسرعة وقال : «طبعًا لا سأكون حريصا جدا في كل التفاصيل ، وسأقيم الموقف يوميا وأقوم بتعديل أي شيء يجب تعديله على الفور ، ثم أنفذ التعديل بحرص شديد وأوزع المسئوليات حسب خبرات وتجارب الشخص وليس على العلاقات الشخصية» . فسألته مبتسمًا : «هذا يعني أنك تعلمت كثيرا جدا بسبب ما حدث لك في الماضي؟» فقال : «نعم» . فقلت : «إذن لولا الماضي لما أصبحت بهذا الحرص وهذه القوة أليس كذلك؟» فقال : «نعم» . فقلت : «إذن الماضي كان أحسن شيء حصل لك لأنه لولاه لما أصبحت قويا» . فهز رأسه موافقا وقال : «أعتقد أنني أدركت الوضع كله على أنه فشل ، ولكني الآن أراه على أنه خبرات ومهارات لم يكن لي أن أتعلمها لولا ما حدث لي» . ثم قال : «أعتقد أن ما حصل لم يكن أكثر من تجربة من تجارب الحياة وليس فشلا» .

هذا رأي أحد الحاضرين الذي كان ينظر إلى الماضي على أنه سبب فشله ، ولكنه عندما أدرك القدرات التي تعلمها بسبب تجربته في الماضي أصبح الماضي صديقًا حميمًا لولاه لما أصبح قويا .

والحقيقة أنه لا يوجد ما يسمى فشلًا بل نتائج فلو كنت غير راضٍ عن النتائج التي حصلت عليها في أي شيء في أركان حياتك، لاحظ ما حدث وقيمه وعدل في أسلوبك ثم ضع خطتك الجديدة في الفعل واستمر على ذلك حتى تحصل على النتائج التي تهدف إليها.

أما عن المستقبل فاسأل نفسك هذه الأسئلة:

١- ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي؟

٢- ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث لي ؟

وبذلك فأنت تفكر تفكيرًا منطقيا وليس شعوريا وتخطط لأسوأ الاحتمالات فتكون مستعدا لو حدث فعلا. وقد جاء لي في عيادتي في مونتريال شاب فرنسي في العشرنيات من عمره وعند المقابلة قال لي إنه حصل على عقد عمل لمدة سنتين في باريس، ولكنه يخاف أن يفشل لأنه لم يسافر من قبل خارج كندا ولا يشعر بالثقة في نفسه. فسألته: «ما هو أسوأ شيء من الممكن أن يحدث لك؟» فقال: «لا أستطيع أن أتكيف مع الحياة هناك، وأكون في حالة نفسية سيئة مما قد يؤثر على إنتاجي في العمل فأخسر عملي؟» فسألته: «ثم بعد ذلك ما الذي من الممكن أن يحدث؟» فقال: «سأعود إلى مونتريال وأعمل من جديد في مجالي أو أعمل مع والدي في التجارة». فقلت: «وما هو أحسن شيء من الممكن أن يحدث لو سافرت؟» فقال: «أن أتأقلم مع الوضع وأنجح في عملي وأكمل دراساتي في جامعة السوربون في باريس وأسافر إلى كل بلاد أوربا». فسألته: «وما الذي تشعر به في داخلك الآن تسافر أو لا؟» فقال: «أسافر» فقلت: «ولو حدث أنك لم تتأقلم وخسرت العقد؟» فقال: «لن أسمح بذلك وسأبذل كل جهدي لكي أنجح، وإن لم أحقق ما أريد سأعود هنا، وأعمل مع والدي الذي طلب مني أكثر من مرة أن أساعده في إدارة أعماله».

وهذا مثل آخر من الخوف من المستقبل وكيف تستطيع أن تحوله ليعمل لصالحك .

معظم الكتب التي تتكلم عن الأهداف تحفز الناس على التخطيط والتنفيذ لتحقيق الأهداف ولمستقبل أفضل . طبعا هذا شيء رائع لأنه بدون هدف يشعر الإنسان بعدم وجود معنى لحياته مما يسبب له الاكتئاب والإحباط والشعور بالضياع ، لذلك فالهدف مهم . المشكلة هنا هو أن الهدف في المستقبل فماذا أفعل مع الماضي وكيف أعيش هذه اللحظة حتى يأتي وقت تحقيق الهدف؟ لذلك لكي تستطيع أن تبني مستقبلا مشرقا يجب أولا تنظيف الماضي من الأفكار والتركيز السلبي ، والأحاسيس والاعتقادات السلبية . ومن هنا عِش الحاضر بكامل معانيه ووَطِّدْ علاقتك بالله سبحانه وتعالى ورتِّب أفكارك وقيمك ، ومن هنا تبني مستقبلك .

تستطيع أن تنظف الماضي بأن تسأل نفسك دائما : ما الذي تعلمته من الماضي؟ ولو حدث أن رجع بي الزمن إلى الماضي كيف أتصرف بطريقة مختلفة؟ اكتب كل المهارات التي تعلمتها من التجربة التي حدثت في الماضي واكتب كيف تتصرف لو واجهت نفس التحدي مرة أخرى ، وبذلك فأنت تجعل عقلك يدرك الماضي على أنه مهارة وقوة بدلا من ضعف وضياع .

أما عن الحاضر فعشه إيجابيا بكامل معانيه ، عشه بحب تام لله سبحانه وتعالى ؛ لأن هذه اللحظة من الممكن أن تكون آخر لحظة في حياتك ، فلا تعشها على الأحاسيس السلبية من الماضي ، ولا في انتظار لمستقبل من الممكن أن لا يأتي! وبذلك فأنت تعيش المعادلة بطريقة متزنة . بذلك فأنت تجعل من الماضي حلما من السعادة . ومن المستقبل رؤية من الأمل . طالما أنك تعيش هذه اللحظة في حب صادق لله سبحانه وتعالى .

د - هناك حل روحاني لكل المشاكل

> ﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ۝٢ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾
>
> **القرآن الكريم**

في زيارة لي في إحدى البلاد الخليجية كنت أقدم أمسية جماهيرية بعنوان «كيف تخطط وتحقق أهدافك» وبعد الانتهاء من الأمسية اقترب مني رجل في الخمسينيات من عمره وكان يبدو على وجهه أنه مصاب بشلل في النصف الأيسر من الوجه وقال لي : «هل من الممكن أن تساعدني في مشكلة الشلل الذي تراه واضحا في وجهي؟» فسألته : «منذ متى أصبت بالشلل؟» فقال : «منذ حوالي سنتين» وقال : «كنت أدخن بشراهة وأعمل لساعات طويلة وكنت من النوع الذي يغضب لأتفه الأسباب» ثم قال : «أصبت بالشلل فجأة وبدون مقدمات» . فسألته : «ماذا فعلت لكي تتخلص من هذا الشلل؟» فقال : «لم أترك طبيبا أو استشاريا نفسيا إلا وطرقت بابه ولكن مع الأسف لم ينفع معي أي شيء ، واستمر معي الشلل بل وزادت الآلام في وجهي مما سبب لي الانقطاع تماما عن العالم» ثم قال بصوت حزين : «جئت إليك اليوم آملا أن أجد عندك الحل» فسألته : «ما هي علاقتك مع الله سبحانه وتعالى؟» فقال : «كنت ملتزما ، أصلي وأصوم أزكي وأساعد الناس ولكن من كثرة المذاهب والتعقيدات والآراء المتضاربة التي كانت حولي بعدت تماما عن الخط الروحاني ، فلا أصلي وليس لي أي ارتباط روحاني من أي نوع!» فسألته : «منذ متى وأنت بعيد عن الخط الروحاني؟» فقال :

«منذ حوالي سنتين!» فقلت له : «أريدك أن تقول الجملة متكاملة» فقال : «أصبت بالشلل في وجهي منذ سنتين وبعدت تماما عن الخط الروحاني منذ سنتين!» ثم سألني بدهشة : «هل تعتقد يا دكتور إبراهيم أن هذا هو السبب في الشلل؟» فقلت له : «ما رأيك لو ترجع اليوم لبيتك وتصلي ركعتين لله سبحانه وتعالى وتدعوه من قلبك أن يشفيك؟» فمشى الرجل وفي اليوم التالي جاء مسرعا لمقابلتي وقال : «لن تصدق ما حدث لي يا دكتور، عندما رجعت بالأمس إلى منزلي فعلت ما طلبته مني وصليت وبكيت ودعوت الله ﷻ أن يتوب علي ويشفيني ثم نمت، وفي الصباح وجدت أن الألم والشد الذي كان موجودا في وجهي اختفى تماما» . فسألته : «وما هو رأيك في ذلك؟» فقال : «شفاني الله ﷻ» . فقلت له : «كما ترى فإنك طرقت الأبواب كلها ما عدا الباب الوحيد الذي يوجد فيه العلاج، وهو الله سبحانه وتعالى، فأنت أخذت بالأسباب ولم تلجأ إلى صاحب الأسباب، لجأت إلى المخلوق ولم تلجأ إلى الخالق، بحثت عن الحل في الدنيا ونسيت أن الحل روحاني» ثم اقتربت من الرجل وقلت له : «أرجو أن يكون ما حدث درسًا لك فكن متصلا بالله سبحانه وتعالى وتأكد من أنك ستشفى تماما إن شاء الله؛ لأن كل تحدٍّ من تحديات الحياة ليس إلا هدية من الله سبحانه وتعالى لكي يقربنا منه أكثر وأكثر، ونعرف أن هناك حلا روحانيا لكل المشاكل» .

هذا مثل بسيط يوضح لنا أن الشخص الذي يرتبط بالذات السفلى ويضيع في الدنيا، ويعتقد أنه منفصل عن الخالق ﷻ وأنه يستطيع أن يجد العلاج لأية حالة مرضية أو نفسية عند الناس يجد نفسه في حلقة مفرغة، وأن حياته مملوءة بالمشاكل والتحديات . والحقيقة أن الأمثلة على ذلك كثيرة فنجد أن حالات الانتحار والطلاق والاكتئاب وأمراض السرطان والقلب والمخ تنتشر على الرغم من وجود تقدم علمي لم يكن موجودا من قبل!

لماذا؟ لأن هؤلاء الناس اعتقدوا أن الحل في أيديهم هم طالما عندهم المال أو التقدم العلمي .

ولكن عندما نتوكل على الله ﷻ حق التوكل ، نجد الحل لكل المشاكل مهما كانت صعبة ، وهنا أنشد جعفر بن شمس الخلافة في الآداب :

ولرب نـازلة يضيـق بهـا الفتى ذرعا وعند الله منها المخـرج

ضاقت فلما استحكمت حـلقاتها فرجت وكان يظنها لا تفرج

وقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز :

﴿ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ﴾ وقال تعالى : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴾

وهو القائل : ﴿ وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ۝٢ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴾

صدق الله العظيم

فمن اليوم توكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل بشرط أن تضع كل إمكانياتك ومصادرك وقدراتك اللامحدودة في الفعل ، فبذلك أنت تتوكل عليه حق التوكل وتعرف جيدا أن الله ﷻ لا يضيع أجر من أحسن عملا . فمهما كانت المشكلة التي تواجهك ، سواء كانت في المال أو في الصحة أو العمل أو الناس أو العائلة ، فكر ايجابيا وضع تركيزك في الحل وتوكل على الله فبذلك يصبح تفكيرك روحانيا ، وستفاجأ كيف يجعل الله سبحانه وتعالى لك مخرجا فتجد أشياء إيجابية تحدث لك لم تكن تتوقعها .

فاعرف جيدا أن هناك حلا روحانيا لكل المشاكل .

٦- تغيير الأفكار بطريقة الاستبدال يغير الواقع .. والفكر الجديد يصنع واقعًا جديدًا

نادية سيدة في الأربعينات من عمرها كانت تعاني من زيادة كبيرة في وزنها ، وحاولت كل شيء من النظم الغذائية المختلفة إلى عمليات الشفط ولكن دون جدوى . نصحها أحد الاستشاريين الرياضيين أن تتبع نظامًا رياضيا وغذائيا يتماشى مع أسلوبها في الحياة ، وبالفعل بدأت نادية وكانت النتائج أكثر مما كانت تتوقع ، ولكن بعد أسبوعين من البداية فقدت حماسها وعادت كما كانت ، بل وزاد وزنها عما كان عليه من قبل . وفي يوم جاءت لزيارتي في عيادتي وحكت لي ما حدث لها . فشرحت لها أنها لم تنجح بسبب محاولتها تغيير الشكل الخارجي دون أن يحدث تغيير داخلي في صورتها الذاتية وكيف يراها المخ داخليا ، وتقديرها الذاتي بأنها تستحق فعلا أن تحقق هدفها وأنها تقدر نفسها تماما بدون شروط ، واعتقادها عن نفسها وأنها قادرة فعلا على تحقيق أهدافها . شرحت لها كيفية تكوين مفهوم ذاتي جديد يكون هو الأساس الذي نبني عليه تغيير السلوك . بدأنا ، وطلبت منها إن كانت تريد فعلا التغيير عليها أن تبدأ في تغيير نظام حياتها وتنفذ البرنامج الذي سأضعه لها ، ثم استخدام التنويم بالإيحاء وقوة الطاقة البشرية لإحداث التغيير في العقل الباطن . وافقت نادية وبدأنا البرنامج وفي الأسبوع الأول استطاعت نادية أن تنزل سبعة كيلوجرامات من وزنها فكانت في منتهى السعادة بالتغيير الذي حدث في حياتها ، وفي أقل من ستة شهور كان التغيير في مفهومها الذاتي متكاملًا فأصبحت تأكل الطعام الصحي وتمارس بعض التدريبات الرياضية التي علمتها لها ، وأيضا أساليب التنفس التي تساعدها على التخلص من الدهنيات الزائدة ، واستطاعت نادية أن تحقق هدفها بعد

أن أحدثت التغيير في الداخل أولا وأصبحت ترى نفسها بوزنها المناسب ، وتعتقد أنها تستحق السعادة والراحة ، وكانت تمارس التأمل والتنويم بالإيحاء الذاتي يوميا وأصبحت حياتها متزنة في كافة أركان حياتها .

والآن دعني أسألك

لماذا لم يحدث التغيير من قبل؟ لأنها لم تحدث التغيير من الداخل وأيضا لأنها كانت تفعل نفس الشيء وهو الاعتماد على الأساليب العلمية المختلفة دون أن تبذل هي المجهود المطلوب لكي تحصل على ما تريد . ولكن عندما استبدلت الأفكار السلبية التي كانت مخزنة بداخلها والتي سببت لها صورة ذاتية سلبية ، فأصبحت ترى نفسها داخليا سمينة ، ودعم هذه الصورة الذاتية اعتقادها الذاتي بأنها حاولت أكثر من مرة ولم تنجح ؛ لذلك لو حاولت مرة أخرى ستحصل على نفس النتيجة وهي الفشل ، فأصبح تقديرها الذاتي ضعيفًا ولم تعد تتقبل نفسها بل وكانت تتفادى مقابلة الأصدقاء والأقارب بسبب هيئتها الخارجية ، وأصبحت شديدة الحساسية لأي رأي يقال عن الوزن . هذه هي الأفكار التي كانت تستخدمها والتي سببت لها الواقع السلبي الذي كانت تعيش فيه . ولكن عندما استبدلت هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية استطاعت أن تغير صورتها الذاتية ، وأصبحت ترى نفسها بوزنها الجديد ، وأصبح اعتقادها الذاتي أنها فعلا تستطيع أن تحقق هدفها ، وأصبح تقديرها الذاتي قوة فأصبحت تتقبل نفسها وشكلها فبدأت تخرج للحياة وتقابل الأصدقاء والأهل والمعارف ، وأصبحت تعيش حلمها بسعادة تامة بل وأكثر من ذلك ، أصبحت نادية مدربة في التنمية البشرية متخصصة في العلاج بالطاقة البشرية ، وساعدت الناس على تحقيق أهدافهم وعرفت نادية أن الفكر الجديد يصنع واقعًا جديدا ، وأنه إذا كان أي إنسان

يريد أن يحدث تغييرا إيجابيا في حياته عليه أولا أن يحدث التغيير في أفكاره فيستبدل الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية ؛ لأن الفكر الجديد يصنع واقعًا جديدًا .

لذلك إذا كنت تريد حقا أن يحدث تغيير إيجابي في حياتك فابدأ في التغيير من الداخل وهنا نجد الله سبحانه وتعالى بعظمته وحكمته يقول في القرآن الكريم : ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ صدق الله العظيم .

٧- لا يغلق الله سبحانه وتعالى بابا إلا ليفتح بابا أفضل منه

أحيانا يغلق الله سبحانه وتعالى أمامنا بابًا لكي يفتح لنا بابا آخر أفضل منه، ولكن معظم الناس يضيع تركيزه ووقته وطاقته في النظر إلى الباب الذي أغلق، بدلا من باب الأمل الذي انفتح أمامه على مصراعيه

د. إبراهيم الفقي

عندما كنت أعمل في أحد الفنادق في مونتريال بكندا وحصلت على جائزة العامل المثالي وكانت الجائزة مبلغًا قليلا من المال وتذكرتين للسفر إلى أوربا لمدة أسبوعين، وانتظرت أكثر من شهر للحصول على الجائزة ولكن لم يخطرني أحد بأي شيء، فسألت مديري المباشر الذي نفى معرفته لأي شيء يخص الجائزة، فطلبت مقابلة المدير العام وعند المقابلة والسؤال عن جائزتي رد عليَّ المدير بهدوء تام وقال: «إن الإدارة العليا قررت إلغاء الجائزة لهذا العام»، فكان من الطبيعي أن أعرف الأسباب فرد وقال: «بسب جنسيتك!» فكانت دهشتي مصحوبة بالغضب وقلت في نفسي: هذا الرجل الظالم يتكلم عن التفرقة العنصرية دون أية تحفظات، فلم أتقبل الوضع وقمت بتقديم استقالتي فطلب مني رئيسي المباشر أن أمهله أسبوعين حتى يجد بديلا لي، ووافقت واعتقدت أن الأمر انتهى عند هذا الحد. وفي يوم طلبني مدير الأمن في الفندق وقال لي إنني متهم بإضافة البقشيش على فاتورة الزبون فنفيت الاتهام وطلبت رؤية الفاتورة ولكنه لم يوافق فطلبت

من نقابة العمال أن تبحث في الموضوع ، وبالفعل تم التحقيق وعين خبير في الخطوط واتضح أن الخط ليس خطي وطلبت مني النقابة أن نرفع دعوى قضائية بالتفرقة العنصرية ضد الفندق فرفضت ، وطلبت مقابلة المدير العام وفي مكتبه أطلعته على قانون الحقوق الشخصية في كندا وأن التفرقة العنصرية تعتبر جريمة يحاسب عليها القانون بشدة .

ثم نظرت في عينيه وقلت له :«لن أقاضيك ولكنني أؤكد لك أنني سأكون مديرًا عاما مهما كانت الظروف ومهما طال الزمن بإذن الله» . خرجت من مكتبه ومن الفندق وفي الطريق إلى بيتنا المتواضع جدا كنت أفكر وأنا أبكي : ماذا أفعل؟ هل أعود إلى مصر أم أستمر في الكفاح؟ ماذا أفعل الآن وأنا لا أملك أي شيء وكيف أعول عائلتي الصغيرة المكونة من زوجتي وابنتيّ التوءم . فجأة سمعت صوتًا داخلي يقول لي «تذكر أن الله - سبحانه وتعالى- لا يغلق بابًا إلا لكي يفتح بابا أكبر وأفضل ؛ لأنه أكرم الأكرمين وهو لا يضيع أجر من أحسن عملا» . رجعت إلى منزلي ولم أقل لزوجتي أي شيء ، ولكنني بدأت على الفور في البحث عن عمل ولم أجد ولكنني لم أيأس ، وكنت أبحث لمدة عشر ساعات يوميا وبعد أربعة أيام وجدت عملا متواضعًا في مطعم صغير كحارس ليلي ، وكانت مواعيد عملي من الثانية عشر مساء وحتى الرابعة صباحًا فوافقت وبدأت ، ولكن دخلي كان بسيطًا جدا فبحثت عن عمل آخر ووجدت في فندق من الفنادق كمساعد جرسون ، وكانت ساعات العمل من الخامسة حتى العاشرة مساء ، فكنت أرجع لبيتي أرتاح لمدة ساعتين ثم أعاود العمل كحارس في المطعم الصغير ، وبذلك بفضل الله سبحانه وتعالى لم أحتج لأحد وكان دخلي متواضعًا ولكنه كان كافيًا لي ولعائلتي . وبعد شهرين من العمل قررت

تكملة دراستي فالتحقت بجامعة كونكورديا بمونتريال، ودرست إدارة السياحة والفنادق انتساب. ومرت الأيام وحصلت على الدبلوم بمجموع خمسة وتسعين في المائة وبمرتبة الشرف الأولى. فقررت أن أبحث عن عمل آخر فوفقني الله سبحانه وتعالى، ووجدت إعلانًا عن مساعد مدير مطعم في شركة تسمى «كارا» وهي تدير وتملك عددًا كبيرًا من المطاعم والفنادق وتمد الطائرات بوجبات المسافرين وبفضل الله حصلت على الوظيفة.

وبدأت وحققت للشركة دخلا كبيرًا وزيادة عالية في الأرباح فتم ترقيتي إلى مدير للمطعم ثم إلى مدير لخمسة مطاعم ثم مساعدا للمدير العام ثم مديرًا عاما لمنطقة مونتريال، وكنت في منتهى السعادة وأعمل وأدرس لما يزيد عن ثماني عشرة ساعة يوميا وحصلت على دبلوم من معهد الفنادق بمونتريال وآخر من الولايات المتحدة الأمريكية، ومع أنني كنت في وضع جيد بفضل الله ﷻ إلا أن طموحاتي كانت في العمل في فندق خمسة نجوم لكي أحقق حلمي وأصبح مديرًا عاما، وبالفعل قدمت في فندق «ريجنسي هايت» في وظيفة مدير المطاعم الدائرية ثم تدرجت في الوظائف حتى وصلت إلى الإدارة العليا، وحققت حلمي وهدفي بفضل الله سبحانه وتعالى. ولم أكتف بل خططت لكي أحصل على جائزة أفضل مدير في أمريكا الشمالية وبالفعل التحقت وقدمت ولكنني لم أوفق في المرة الأولى، ولكنني كنت مصرا حتى حصلت على الجائزة في عام ١٩٩٠ كما ترى أن الله سبحانه وتعالى قال في كتابه الكريم: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ﴾.

وقال أيضا: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ﴾

وقال أيضا: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾[التوبة: ١٢٠].

وبعد مرور أكثر من ستة عشر عاما على كل ذلك أفكر في نفسي كيف أن الله سبحانه وتعالى عندما يغلق بابا فهو يغلقه لأنه لم يعد مفيدا لنا ، وقد يسبب لنا مشاكل وتحديات أكبر مما كنا نتخيل ، ويفتح لنا بابا آخر أفضل وأحسن من هذا الباب ؛ لأن الله سبحانه وتعالى يريد بنا اليسر ولا يريد بنا العسر وهو أكرم الأكرمين .

وما حدث لي حدث لأحد أصدقائي الذي كان يعمل في وظيفة مدير عام لأحد فنادق الخمسة نجوم في مونتريال ، وكان يعمل لأكثر من خمس عشرة ساعة في كل يوم ، وفي عطلة نهاية الأسبوع كان ينام في الفندق مع عائلته وكانت نتائجه جيدة ، ولكن الإدارة العليا كان لها رأي آخر وأقالت صديقي من عمله ، فكان في حالة نفسية يرثى لها ومن حدة الصدمة أصيب بجلطة في المخ ، ولكن بفضل الله ﷺ لم تُحدث له شيئًا خطيرًا ، وعندما خرج من المستشفى بدأ في البحث عن عمل فوجد العمل في فندق جديد أربعة نجوم به فقط مائة غرفة فقبل العمل به . وكما هي عادته عمل بجهد وبراعة عالية في التسويق فزادت أرباح الفندق مما جعل أصحابه يطلبون من صديقي أن يكون شريكا له بجهده وبراعته ، فوافق على الفور وفي خلال خمس سنوات أراد الشركاء أن يبيعوا لهم نصيبهم في الفندق ، فوافق واتفقا الطرفان على أسلوب المدفوعات وأصبح صديقي صاحب هذا الفندق .

كنا نتكلم معا كيف أن الإنسان لا يصبر على التحديات التي تواجهه في رحلة حياته ويشعر بالقلق والخوف ، ولكن مع مرور الوقت يجد أن التحدي الذي واجهه ليس إلا بركة من الله سبحانه وتعالى وأن الباب الذي أغلقه الله كان في صالحنا وبدلا منه يفتح لنا بابا جديدا مملوءا بالخير .

فمن اليوم توكل على الله سبحانه وتعالى وكن مصرا على تحقيق أهدافك ، ولو أغلقت أمامك جميع الأبواب فلا تيأس واستمر في الكفاح والصبر وتأكد أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملا ، ولا يضيع أجر الصابرين ، وسيفتح لك بابا أفضل مما كنت تتخيل لأنه أرحم الراحمين وأكرم الأكرمين .

***

خاتمة الباب الثالث

في برنامج تليفزيوني سألني المذيع هذا السؤال :

«بعد كل هذه الرحلة الطويلة التي أخذت منك أكثر من ثلاثين عامًا من الخبرة والدراسات والسفر حول العالم وما تعلِّمه للناس . هل من الممكن أن تشعر بأحاسيس سلبية؟ هل من الممكن أن تفكر أنت شخصيا بأفكار سلبية؟»

فقلت له : «لن أكون إنسانا إن لم يخطر على بالي الفكر السلبي ولكني ألاحظه وأفكر في السبب في وجوده وأتعرف على الرسالة والدرس الذي يحتويه ، وأتعلم منه ثم أحوله إلى تفكير إيجابي نافع يساعدني على التغيير الإيجابي . فكل فكرة مهما كانت سلبية تحتوي على درس محدد يساعدك على النمو والتقدم» ، فمثلًا اتصل بنا شخص وطلب أن يكون ممثلا لنا في إحدى البلاد العربية وطلب أن يقابلني شخصيا ، وبعد السؤال عنه قررنا المقابلة . كان شابا في أواخر العشرنيات من عمره متحمسًا لدرجة عالية ، وسألته عن نفسه فقال : «إنه متزوج وعنده طفل واحد وإنه ملتزم ومتدين معتدل ، وإن أمله أن يكون ممثلا لنا في بلده» . أعجبت بأفكاره وأسلوبه الإيجابي وطموحاته وطلبت منه أن يمهلنا مدة لاستشارة فريق العمل . شكرني الشاب بأدب شديد وكرر طلبه ووعدني بأنه سيفعل كل ما في وسعه لكي يحافظ على اسم الشركة ويحقق نجاحا أكبر من أي ممثل لنا في العالم! سلمت عليه وشكرته على الحضور ، وبالفعل استشرت فريق العمل وقررنا أن نعطيه الحقوق لتمثيل شركتنا في بلده ، فأخبرناه بالقرار فكان سعيدًا لأبعد الحدود وتقابلنا ووقعنا عقد الاتفاق . مضى على العقد أكثر من شهرين ولم ينفذ هذا الشاب

أي بند من بنوده ، بل وكان يتصل بنا ويعدنا بأشياء كبيرة ثم يعود إلى عدم التنفيذ! فوجئنا جميعا بأسلوبه الذي لم نجد له أي مبرر فهو الذي طلب عقد التمثيل ، وهو الذي بذل مجهودًا كبيرًا للحصول عليه وعندما حصل عليه بدأ يتهرب من مسئولياته! بدأت أفكر في نفسي كيف أنني في سني هذا وبعد كل التجارب والخبرات التي مررت بها والناس الذين تعاملت معهم ، سواء كانوا أجانب أو عربًا وعلى كل المستويات ، أقع في مثل هذا المطب! كانت أفكاري سلبية مما جعل تركيزي سلبيًا وأحاسيسي سلبية ، ولكن كعادتي لم يستمر هذا التفكير إلا دقائق بعدها بدأت أقيم الموقف وفكرت في التحدي وفي الاستفادة التي حصلت عليها فوجدت أن المثل العربي الذي يقول : «أعط العيش لخبازه ولو يأكل نصفه» سليم تمامًا وكان علي أن أعطي الملف إلى المستشار القانوني للتعامل مع العقود ويعطينا رأيه القانوني في هذه المسائل ، ثم المتابعة في حالة الخروج عن نصوص العقد . ومن ناحية أخرى تعلمت ألا أتسرع في مثل هذه القرارات . سامحت الشاب وشكرته على الدرس الذي تعلمته منه .

كان من الممكن أن أغضب ، وكان من الممكن أن أقاضيه حسب بنود العقد الذي وقعه ، وكان من الممكن فعل أشياء كثيرة مبنية على التفكير السلبي ولكن ستكون نتيجتها سلبية ، ولن تفيدنا في التقدم والنمو الذي نسعى إليه لأنه من الأفضل أن نضع طاقتنا في تحقيق أهدافنا وليس فيما لا يفيدنا أو يفيد الآخرين .

والآن دعني أسألك :

هل من الممكن أن تشعر بالوحدة من وقت لآخر على الرغم من وجود ناس حولك؟ هل من الممكن أن تشعر بأحاسيس سلبية من وقت لآخر؟

هل من الممكن أن تشعر بالحزن والغضب ؟ وهل من الممكن أن تفكر سلبيا بعد كل الذي تعلمته؟

الإجابة على كل هذه الأسئلة هي نعم بل أكثر من ذلك! لماذا؟ لأن هذه هي الحياة! ولكن عندما تهدأ أحاسيسك وتفكر بطريقة منطقية ستجد أنك لم تستفد أي شيء من هذا النوع من التفكير، بل على العكس التفكير السلبي يبعدك عن تحقيق أهدافك، ويسبب لك أحاسيس سلبية وأمراضًا، ويجعلك تفقد كثيرًا من الفرص والأصدقاء، بالإضافة إلى أن العقل سيخزن هذه الأفكار وهذه الأحاسيس في الملف الخاص بها، فتجد نفسك تتصرف بنفس الطريقة السلبية في كل مرة تواجه نفس النوع من التحدي! والأهم من كل ذلك هو أن التفكير السلبي يقوي الذات السفلى مما يجعلك تبعد عن الله سبحانه وتعالى! والسؤال هنا : ألم يحن الوقت أن تدرك ما تفكر فيه؟ ألم يحن الوقت لكي تضع طاقاتك وقدراتك الرائعة في تحقيق أهدافك؟ ألم يحن الوقت أن تتحكم في أفكارك وتجعلها تعمل لصالحك بدلا من أن تعمل ضدك؟ ألم يحن الوقت أن تتوكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل وتلجأ إليه وتتقرب منه بحب تام؟ ما رأيك؟ ألم يحن الوقت بعد أن تعيش السعادة التي تريدها؟ لذلك ابدأ من اليوم ولاحظ أفكارك وقرر قرارًا قاطعًا أن تجعل التفكير الإيجابي جزءًا أساسيا من حياتك وتعال معي نستمر في طريق رحلتنا في قوة التفكير، ونكتشف معًا استراتيجيات التفكير الإيجابي وكيف تحول التفكير السلبي إلى إيجابي وتبني مستقبلا مشرقًا بإذن الله .

***

من الممكن لأي إنسان أن
يكون إيجابيا في الظروف
العادية ولكن القوة الحقيقية
تظهر عندما يواجه الإنسان
تحديًا من تحديات الحياة
ويفكر إيجابيا

د. إبراهيم الفقي

الباب الرابع

استراتيجيات التفكير الإيجابي

كيف تحول التفكير السلبي إلى إيجابي

المفكر.. الفكر.. والتفكير

المفكر هو صانع الأفكار ، والأفكار تسبب التفكير ، والتفكير يسبب التركيز ، والتركيز يسبب الأحاسيس ، والأحاسيس تسبب السلوك ، والسلوك يسبب النتائج ، والنتائج تحدد واقع حياتك ، فلو أردت فعلا أن تحدث تغييرًا في حياتك غير إدراك المفكر .

د . إبراهيم الفقي

١- المفكر :

هو الشخص الذي يضع الفكرة في ذهنه ، هو الأساس والسبب في كل شيء ، فهو الذي يقرر ما يريد ثم يختار الأسلوب ويضعه في الفعل . المفكر عنده الاختيار أن يضع في ذهنه أفكارًا سلبية أو أفكارًا إيجابية ، أفكار سعادة أو أفكار تعاسة ، أفكارًا روحانية أو أفكارًا دنيوية ، أفكارًا صحية أو أفكارًا غير صحية . المفكر مثل الفلاح الذي يقرر ما يريد من محصول فيختار البذور التي يزرعها ثم يرويها ويهتم بها حتى يحصل على المحصول الذي يريده . فهو يحصل على نتائج البذور فلو أراد عنبًا فهو يضع بذور العنب لكي يحصل على العنب ، ولو أراد خيارًا أو جزرًا أو فاصوليا لاختار البذور المناسبة لكي يحصل على المحصول من نفس النوع . تمامًا مثل المفكر فهو الذي يقرر ويختار نوع الفكر الذي يضعه في ذهنه ، فيتحول الفكر إلى تفكير ومنه إلى تركيز ثم أحاسيس ثم سلوك ثم نتائج من نفس نوع الفكرة ،

فلو كانت الفكرة سلبية ستكون النتيجة سلبية ، وإذا كانت الفكرة إيجابية ستكون النتيجة إيجابية . فلو عرف المفكر أن فكرة سلبية واحدة يضعها في ذهنه ويكررها كل يوم لمدة ستة أشهر قد تكون بداية كارثة صحية ونفسية وأيضا مادية! لذلك يجب على المفكر أن يختار بحرص شديد الأفكار التي يضعها في ذهنه تمامًا مثل الفلاح الذي يختار بحرص شديد البذور التي يضعها في الأرض .

٢- الفكر:

كل شيء في الوجود بدأ بفكرة ثم تبلورت الفكرة إلى إمكانية ثم إلى هدف ثم إلى الفعل حتى أصبحت حقيقة . فالطائرة بدأت بفكرة في ذهن الأخوة جويس ، مدينة ديزني بدأت بفكرة في ذهن والت ديزني ثم أصبحت حقيقة يزورها ملايين من الناس سنويا . فيديرال إكسبريس بدأت بفكرة في ذهن فريد سميث والآن هي حقيقة يستخدمها الناس في إرسال الطرود والخطابات عبر العالم فتصل في أقل من ثلاثة أيام . جري الميل في أربعة دقائق بدأت بفكرة في ذهن روجر بانستر ثم أصبحت حقيقة يستخدمها آلاف من اللاعبين حول العالم . كل شيء من الصواريخ إلى الطائرات والسفن والسيارات والأجهزة الإلكترونية والطبية والرياضية ، كل شيء في كل مجال بدأ بفكرة لأن الفكرة هي جذور كل شيء ، فالأفكار الإيجابية أدت إلى الاكتشافات والتقدم الذي نراه ونستخدمه في العالم ، والأفكار السلبية أدت إلى القتل والنصب والسرقة والزنا والاستغلال والضياع والأمراض النفسية والعضوية كما قالت عنها كلية الطب في سان فرانسيسكو ، بأن معظم الأمراض يرجع إلى الفكر والتفكير .

عندما يقرر المفكر ويختار فكرة معينة سواء كانت هذه الفكرة سلبية أو إيجابية فهو يضعها في ذهنه، وهنا يتعرف عليها العقل ويقوم بتحليلها من كافة الزوايا ثم يعطي لها منطقًا ومعنى مبنيًا على معلومات مشابهة متواجدة في مخازن الذاكرة، ثم يقوم بالمقارنة بينها وبين أفكار أخرى مشابهة، وأخيرا يبحث العقل في كافة الملفات العقلية عن أية معلومات تدعم الفكرة التي وضعها الشخص في ذهنه. وبذلك أصبحت الفكرة لها معنى ومنطق وجاهزة للاستعمال فيصبح كل انتباه وتركيز الشخص على الفكرة مما يسبب الأحاسيس ثم السلوك والنتائج.

والآن دعني أسألك:

لو كان هناك شخص يشكو من الحالة المادية أو الاجتماعية أو العائلية أو الشخصية إلخ، من الذي وضع هذه الأفكار في ذهنه؟ هو، أليس كذلك؟ لذلك يجب أن يرجع المفكر إلى القوة الثلاثية فيقرر أن يختار أفضل الاختيارات التي يضعها في ذهنه، ثم يأخذ المسئولية كاملة ويبعد تماما عن القتلة الثلاثة؛ فلا يلوم أحدا ولا ينقد أحدا ولا يقارن بينه وبين أحد، ولكن يختار أفضل الأفكار لذهنه لكي يحصل على أفضل النتائج تماما مثل الفلاح الذي يختار أفضل البذور لأرضه ويرعاها ويحميها حتى تعطيه المحصول الذي يتمناه.

لذلك كن حريصا كل الحرص على اختيار الأفكار قبل أن تضعها في ذهنك فتتحول إلى تفكير وتركيز وأحاسيس وسلوك ونتائج لا ترضى عنها بل وتسبب لك تحديات ليس لها أي داعٍ.


الفكر
الأحاسيس

استراتيجيات التفكير الإيجابي

> **ليس الماضي إلا كنزًا من المهارات والخبرات والتجارب، بدونها يتخبط الإنسان في الظلام.**
>
> **د. إبراهيم الفقي**

«هل من الممكن أن نغير الماضي؟» هكذا بدأ مذيع إحدى القنوات الفضائية الشهيرة حديثه معي في برنامج كان يذاع على الهواء مباشرة. قلت: «لا نستطيع أن نغير الماضي لأنه مضى ولكن يمكننا أن نغير وجهة نظرنا في تجارب الماضي، فنتعلم منها ثم نحدث فيها التغيرات التي نريدها ونتخيل أنفسنا وكأننا نرجع بالذاكرة للماضي مرة أخرى، وفي نفس التجربة ونحن نتصرف فيها كما كنا نريد تمامًا وبذلك نكون غيرنا الواقع من تحد إلى مهارات وخبرات». فقال: «بهذه السهولة؟» قلت له: «دعنا نجرب ذلك معًا: تذكر تجربة كانت سلبية في الماضي وفكر كيف كانت أحاسيسك؟» فقال: «فكرت ووجدت التجربة وأحاسيسي كانت ولا زالت سلبية». فقلت: «لو فرضنا أن الزمن رجع بك للوراء وأخذك مرة أخرى لنفس التجربة، هل سيكون تصرفك كما كان في المرة الأولى؟» فقال: «طبعًا لا، لأنني تعلمت مما حدث وسأكون أفضل واستعدادي أفضل». فقلت له: «أريدك أن تفكر في المهارات التي اكتسبتها في المرة الأولى». ففكر وقال: «تعلمت كيف أنصت وأقيم الموقف ولا أحكم بسرعة وأرد بتأن وأركز على الحل». فقلت: «الآن تخيل أنك ترجع بذاكرتك للتجربة التي كانت

سلبية وتصرف فيها بالمهارات التي تعلمتها منها» . ففعل وقال : «أشعر بأنني في تحكم تام في الموقف وأنني أفضل كثيرا عن المرة الأولى» . فسألته : «الآن فكر في التجربة التي كانت سلبية وقل لي ما هو أول شيء خطر على بالك و ما هي الأحاسيس التي تشعر بها؟» ففكر وقال : «أول شيء خطر على بالي هو أنني في تحكم تام ، وإحساسي هادئ ومتزن تمامًا» . فقلت له : «أنت الآن استخدمت استراتيجية «تغيير الماضي» التي ساعدتك على أن تغير وجهة نظرك فيما حدث فتخلصت من الأحاسيس السلبية واحتفظت بالمهارات ، وبذلك لم تصبح التجربة تحديًا بل أصبحت قدرات» .

والآن دعنا نجرب معًا استراتيجية تغيير الماضي :

- فكر في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي . فكر في تجربة محددة ولاحظ تعبيرات وجهك وتحركات جسمك ، وأحاسيسك . وسلوكك .
- فكر في المهارات التي تعلمتها من هذه التجربة .
- الآن تخيل أنك تعود بالزمن إلى الماضي وتواجه نفس التحدي ، ضع التعبيرات التي تناسبك وتحركات الجسم التي تناسبك ،واستخدم المهارات التي تعلمتها . لاحظ أحاسيسك . ستجد أن الأحاسيس أصبحت أفضل لأنك استخدمت المهارات والخبرات التي تعلمتها من المرة الأولى فأصبح إدراكك وتفكيرك إيجابيا وبالتالي الأحاسيس عادية وإيجابية .
- الآن تخيل أنك في المستقبل وتواجه تحديًا من نفس النوع ولاحظ تصرفاتك وأحاسيسك . ستجد أن عقلك أصبح ماهرًا في التعامل مع هذا النوع من التحديات . كرر هذه الاستراتيجية لكي تجعل الماضي كنزًا من التجارب والخبرات والمهارات .

[الأحزاب آية :٢١] .

منذ الطفولة ونحن نقلِّد الآخرين لكي نكون شخصيتنا ، والشخصية هي مجموعة السلوكيات التي يكتسبها الإنسان والتي بها يشعر أنه مختلف عن الآخرين . فأول من تعلمنا منه وقلدناه في كل شيء سواء كان ذلك في تعبيرات الوجه أو تحركات الجسم أو في القيم والاعتقادات والسلوكيات هم الوالدان ، ثم أخذنا بعض أساليب وكلمات وجمل من المحيط العائلي سواء كان ذلك من الإخوة أو الأخوات الأكبر منا سنا ، أو من الأقارب . ثم أخذنا كلمات وجملًا وأساليب أخرى من المحيط الاجتماعي ، سواء كان ذلك من أصحاب المحلات أو سائق سيارة المدرسة أو سائق تاكسي إلخ . . ثم أخذنا من المدرسة والمدرسين والمديرين ، ثم من الأصدقاء وأخيرا من وسائل الإعلام بما فيها من فنانين ومقدمي برامج . خلال هذه الرحلة قلدنا سلوكيات وأساليب وتعبيرات العالم الخارجي وذلك لكي نكون أفضل شخصية ممكنة نستطيع أن نتعامل بها مع الناس في كافة المجالات .

استراتيجية المثل الأعلى تتعلق بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلًا أعلى لنا في مجال معين ثم نتصرف «كما لو كان هو شخصيا متواجدًا في وقت تحدي ما نواجهه في حياتنا» .

الآن دعني أسألك :

هل تعرف شخصًا ما تحترمه وتعتبره مثلا أعلى لك في حياتك؟ أنا شخصيا عندما كنت أمارس رياضة تنس الطاولة كان مثلي الأعلى جاموسكوف وهو أحد أبطال العالم في الستينات فكنت أتصور أنني هو ، فأتدرب على

أسلوبه حتى استطعت أن أكون ماهرًا في بعض الألعاب اللولبية التي كان رائعا فيها ، فساعدتني هذه المهارات الجديدة على الحصول على بطولة مصر أكثر من مرة . وفي مجال الفنادق كان مثلي الأعلى لانو برلاندو وقد كان من أقوى الخبراء في مجال الفنادق . وفي الهدوء والتعامل مع التحديات باتزان كان صديقي ريجيس نادو مثلي الأعلى ، فقد كان اتزانه أكثر من رائع في التعامل مع تحديات الحياة . وفي التنمية البشرية كان لي أكثر من مثل أعلى ، أولهم الكاتب والعالم الأمريكي د . روبرت شولر الذي أسس الكريستال كاثيدرال من لا شيء . وأوج ماندينو الذي كان فقيرا لدرجة أنه كان يأكل من سلة الفضلات والمهملات وكان يختبئ في المكاتب العامة من البرد الشديد في نيويورك ، وفي يوم قرر أن يفعل شيئا بحياته فكتب كتابًا بعنوان «أفضل بائع في العالم» ، وبفضل الله سبحانه وتعالى حقق هذا الكتاب مبيعات خيالية وأصبح ماندينو من أكبر الخبراء في العالم في التنمية البشرية . وغيرهم كثيرون في مجالات مختلفة . أما مثلي الأعلى الذي أتخيله معي يوجهني في كل ركن من أركان الحياة فهو الرسول سيدنا محمد ﷺ .

فعندما أواجه تحديًا من أي نوع مهما كان صعبا أسأل نفسي : لو كان الرسول ﷺ في هذا الموقف كيف يكون تصرفه؟ وبذلك لا أتصرف بطريقة شعورية أو عشوائية وأجد نفسي أتصرف بطريقة هادئة روحانية تقربني من الله سبحانه وتعالى . من ضمن هذه المواقف التي واجهتها كانت مع شخص كنت أعتقد في نفسي أنه أمين جدا ، وثقت فيه وأعطيته مبلغًا من المال لكي يساعد به أحد المحتاجين فما كان منه إلا أن أخذ المال لنفسه! . عندما علمت بما فعل كنت في حالة غضب شديد ليس فقط لأنه خان الأمانة

ولكن لأنه لم يفكر في الشخص المسكين المحتاج . انقطعت بيننا العلاقات ومرت الأيام وعلمت من أحد الأقارب أن الشرطة تبحث عن هذا الشخص لأنه أخذ أموالا من أشخاص آخرين ولم يعطهم حقوقهم فلجئوا إلى القضاء وحكم عليه بسنتين سجنًا!

طلب مني قريبي أن أساعده في الخلاص من الحكم لو كان ذلك في استطاعتي! عجبت لهذا الموقف! كان من الممكن أن أفرح لأنه سيأخذ ما يستحقه من عقاب! ولكني كنت أعرف جيدا أن هذا الشخص إنسان طيب ويحب مساعدة الناس ولم أعرف لماذا كان يتصرف بهذه الطريقة الخطيرة .

فكرت في نفسي «لو كان الرسول ﷺ في هذا الموقف كيف يكون تصرفه»؟ وجدت أنني أتصل بهذا الشخص وأسأله عن المبلغ المطلوب دفعه لإيقاف الحكم؟ فقال لي المبلغ فدفعته له وأنا أشعر بسعادة تامة لأنني نفذت ما قاله الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم : ﴿ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ [آل عمران : ١٣٤] . كان تصرفي نابعًا من الذات العليا التي وجدت نفسي أتصرف بها بفضل الله سبحانه وتعالى الذي ألهمني أن أفكر تفكيرا روحانيا ، كما لو كان مثلي الأعلى الرسول ﷺ هو الذي يواجه هذا الموقف . مرت الأيام وتغير هذا الشخص تغيرا إيجابيا جذريا ؛ بدأ يسدد ديونه وقام ببناء جامع لله سبحانه وتعالى ، وأصبح كما كان من قبل إنسانًا طيبًا يحب الخير للناس .

هذا مثال من استخدام استراتيجية المثل الأعلى وكيف نستطيع باستخدامها أن نكون في أفضل حالاتنا النفسية ونحن نواجه تحديات الحياة .

١- فكر في مشكلة تواجهك الآن في حياتك ، ولاحظ تعبيرات وجهك وتحركات جسمك وتنفسك وأحاسيسك وأسلوبك في التصرف .

٢- فكر في مثل أعلى تعتبره قدوة لك في الاتزان والحكمة .

٣- فكر وتخيل أن مثلك الأعلى هو الذي يواجه هذا الموقف واسأل نفسك :

- ما هي تعبيرات وجهه ووضع جسمه؟
- ما هي أحاسيسه؟
- ما هو تركيزه؟ هل هو دنيوي أم روحاني؟
- ما هو هدفه في التعامل مع المشكلة؟ وما هو سلوكه؟

٤- اكتب أو فكر في الإجابة على هذه الأسئلة ثم قيمها وعدلها لكي تتناسب معك أنت شخصيا إذا كان يجب التعديل ، أو استخدمها كما هي لو وجدت أنها تتناسب معك .

٥- فكر أو تخيل نفسك وأنت تستخدم أسلوب مثلك الأعلى ولاحظ أحاسيسك .

٦- الآن تخيل نفسك في المستقبل في موقف مشابه لهذا التحدي ولاحظ كيف تتصرف فيه .

ستجد أن أفكارك اكتسبت مهارة وخبرة من مثلك الأعلى وستجد أن أسلوبك أصبح مماثلًا له في قوته وإيجابيته .

استخدم هذا النموذج مع تحديات أخرى مرت عليك في الماضي أو متواجدة في حياتك الآن وتصرف فيها كما لو كنت تتصرف مثل مثلك الأعلى . بذلك تصبح أكثر مهارة وإيجابية في التعامل مع التحديات .

> **نحن لا نرى الأشياء كما هي . . . نراها كما نحن!**
>
> **سقراط**

أحمد شاب في أوائل العشرينات من عمره ، كان دائم الشكوى من والده وكيف أنه يعامله كطفل ولا يدعه يفعل أي شيء يحبه بل ينقده ويسبب له إحباطًا تاما لذلك كان يفشل في دراسته . قابلته كما طلب والده فوجدته شارد الذهن كما لو كان في عالم آخر! سألته : «ما هي المشكلة بالتحديد؟» فقال : «مشكلتي هي والدي . فهو يمنعني من الخروج مع أصدقائي ويحرمني من المصروف ولم يشتر لي سيارة كما فعل مع أخي الكبير» . فسألته : «كيف حالك في الدراسة؟» فقال : «سيئ جدا فأنا لا أحب الدراسة» . فسألته : «هل تدخن؟» فقال : «نعم أدخن حوالي خمسين سيجارة يوميا» . سألته : «كيف حالك مع العائلة؟» قال : «دائما في شجار مع أخي الكبير وأبي لذلك أترك البيت ولا أعد إلا في ساعات متأخرة فيعاقبني أبي بدلا من أن يعرف الأسباب» . سألته : «هل أنت سعيد بهذا الوضع؟» قال : «طبعا لا ، ولكن السبب في ذلك يرجع إلى أبي الذي يعاملني بقسوة كما لو كنت طفلًا صغيرًا» فسألته : «هل تريد الحل فعلا لهذه التحديات؟» فقال : «طبعًا أريد الحل فلا يوجد أحد يحب أن يعيش في شجار وتعاسة» . فقلت له : «سأجرب معك استراتيجية بسيطة وكل ما أطلبه منك هو أن تتبع الخطوات بأمانة وصدق» . فوافق أحمد . فقلت له : «أريدك أن تتخيل أن أمامك شاشة عرض كبيرة وترى نفسك أنت فيها .» ففعل وقال : «أرى الشاشة

وأرىٰ نفسي هناك» قلت له : «انظر إليك هناك وأنت تتصرف مع أخيك ووالدك والمدرسة» . ففعل وقال : «أرىٰ أحمد هناك مسكينًا مما يحدث له من هذا الأب القاسي» . قلت له : «الآن تخيل والدك أمامك في الشاشة وتصرف كأنك تأخذ مكانه بمعنىٰ أنك أصبحت أنت والدك وانظر إليك تتصرف» . ففعل وقال : «أرىٰ أنني والد حزين لما يحدث مع أحمد ، أرىٰ أنني أحاول بكل الطرق أن أساعده سواء بالمال أو المدرسين ، ولكنه يدخن ويتشاجر مع أخيه ويخرج من المنزل ولا يعود إلا في ساعة متأخرة ، أرىٰ نفسي أفكر بحزن شديد ولا أعرف ماذا أفعل مع ولدي حتىٰ يصبح ناجحًا في حياته» . توقف أحمد وبدأ يبكي فقلت له : «لماذا تبكي؟» قال : «لأنني لم أتصور الآلام التي أسببها لأبي» . فقلت : «الآن عد إلىٰ أحمد في الشاشة وقل لي ماذا ترىٰ» فقال : «أرىٰ أحمد يحاول أن ينجح في دراسته لأن النجاح له في النهاية وأنه أقلع تمامًا عن التدخين ، ونظم حياته ووقته فأصبح لا يتأخر خارج المنزل مما جعل الجميع يدعمونه فأصبح سعيدًا» . قلت له : «كيف تشعر الآن؟» فقال : «شعور رائع ولكن ما الذي يحدث لو لم يقبل الجميع أسلوبي الجديد ويستمر الحال كما كان من قبل؟» فقلت : «إذا أردت أن تحدث تغييرًا إيجابيا في حياتك فكر الأفكار التي تقربك من هدفك ثم تصرف علىٰ أساسها مهما كانت التحديات وستجد بنفسك التغيير الذي ستراه في حياتك» . بالفعل بدأ أحمد في التغيير فأصبحت حياته أفضل عما كانت ووجد تدعيما كبيرا من العائلة ووجد أن والده لم يكن سلبيا كما كان يقول ، ولكنه كان يتصرف معه بهذا الأسلوب بسبب تصرفاته هو ، وعندما بدأ في التغيير وجد أن والده إنسان طيب وكريم . مرت الأيام وكنت في زيارة لبلد أحمد فجاء لمقابلتي وقال لي إنه نجح في المدرسة بمجموع رائع ، وهو الآن في كلية الطب واشترىٰ له والده السيارة التي كان يحلم بها .

فسألته : «لماذا حدث كل هذا التغيير في حياتك؟» فقال : «عندما طلبت مني أن أتقمص شخصية والدي شعرت بحزنه العميق وعرفت أنني أنا المشكلة وليس هو لذلك قررت أن أتغير للأفضل» .

هذا مثال من استراتيجية الشخص الآخر التي تساعدنا على رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر ، فبذلك يصبح عندنا مرونة أكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبيةٍ إلى إيجابيةٍ .

الآن دعنا نجرب معا استراتيجية الشخص الآخر

١- فكر في تحد مع شخص آخر تواجهه في حياتك الآن . قد يكون ذلك في العلاقات العائلية أو الزوجية أو المهنية أو الاجتماعية .

٢- تخيل أن أمامك شاشة عرض ، قد تكون شاشة تلفاز أو مسرح أو سينما .

٣- تخيل نفسك في شاشة العرض وأنت تتصرف مع هذا الشخص ولاحظ الآتي :

- تعبيرات وجهك .
- وضع وتحركات جسمك .
- تنفسك .
- موضع أحاسيسك ونوعيتها (مثلا قد يكون الموضع في الصدر وتكون حادة) .
- أفكارك .
- اعتقادك عن الموقف وعن الشخص .
- سلوكك وتصرفك معه .

٤- تخيل أنك أنت الشخص الآخر ولاحظ اعتقاده عن الموقف وعنك وتصرفه معك .

٥- الآن عد إلى التحدي نفسه ولاحظ الدرس الذي تعلمته منه والتغيير الذي حدث في أحاسيسك وسلوكك .

٦- تخيل نفسك في المستقبل وضع نفسك في موقف مماثل مع نفس الشخص أو مع شخص آخر واستخدم استراتيجية الشخص الآخر .

لكي تحصل على نتائج إيجابية من هذه الاستراتيجية يجب أن تكون صادقًا تمامًا وأنت تتقمص شخصية الشخص الآخر وكأنك فعلا هو ، فبذلك تعرف لماذا يتصرف معك بهذه الطريقة . وذلك يساعدك على تقييم الموقف من وجهة نظره وأيضًا وجهة نظرك فتصبح عندك مرونة أكبر في التعامل معه .

استراتيجية تغيير التركيز:

> **كل رجل عظيم أصبح عظيما ، كل رجل ناجح أصبح ناجحا ، عندما وضع كل قدراته وتركيزه على هدف إيجابي محدد**
>
> **مارديل**

ذكرت من قبل في قوة الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن أن قانون التركيز يعتبر في رأيي من أقوى قوانين العقل ، فعندما تضع تركيزك وانتباهك على شيء ما يقوم العقل بإلغاء أية معلومات أخرى لكي يفسح

المجال للشيء الذي تركز عليه ، بالإضافة إلى تعميم الشيء الذي تركز عليه ، فتشتعل الأحاسيس وتسبب السلوك . .

دعني أسألك : هل حدث أنك كنت تعاني من صداع ثم رن التليفون وكان صديقا قديما لم تره منذ فترة طويلة فانشغلت تماما معه ، وعند انتهاء المكالمة وجدت أن الصداع قد اختفى؟ أو أنك كنت تركز على شخص ما بطريقة سلبية ثم قابلته قدرًا فوجدته مهذبا فغيرت تركيزك عليه .

كما ترى عندما تغير تركيزك على شيء ما يجب أن تحل محله تركيزًا آخر . لأن العقل البشري لا يمحو التجارب بل يحل محلها تجارب أخرى . استراتيجية تغيير التركيز عبارة عن مجموعة أسئلة نستخدمها بشكل لا واعٍ عندما نواجه تحديات من أي نوع . هي بمثابة تقييم داخلي لتجارب الحياة . لو كان هذا التقييم سلبيا يتصرف بطريقة سلبية والعكس فعندما يكون التقييم الداخلي إيجابيا تكون النتائج إيجابية .

دعنا نجرب معا نموذج تغيير التركيز ولنبدأ بالتركيز السلبي :

١ - فكر في تجربة سلبية تعيشها في حياتك الآن .

٢- اسأل نفسك الأسئلة التالية واكتب الإجابة على كل سؤال قبل أن تنتقل إلى السؤال الذي يليه :

- ما هي المشكلة بالتحديد؟
- منذ متى تعاني من هذه المشكلة؟
- لماذا لديك هذه المشكلة؟
- من السبب في وجود هذه المشكلة في حياتك؟
- كيف تحول هذه المشكلة بينك وبين ما تريد أن تحققه في حياتك؟
- ما هو أسوأ وقت عشت فيه هذه المشكلة؟

٣- بعد ما أجبت على هذه الأسئلة صف شعورك .

ستجد أن شعورك سلبي لأن هذه المجموعة من الأسئلة تجعل تركيزك على المشكلة وسلبياتها .

الآن دعنا نستخدم التركيز الإيجابي

١- فكر في نفس المشكلة وأجب على الأسئلة التالية :

- ماذا تريد؟
- لماذا تريده؟
- متى تريده؟
- كيف تستطيع الحصول عليه؟
- عندما تحصل على ما تريد ، ما الذي سيتحسن في حياتك؟
- ما هي التحديات التي من الممكن أن تواجهك؟
- ما هي أفضل طريقة لحل هذه التحديات؟
- ما الذي يجب عليك أن تبدأ بالقيام به الآن لكي تحصل على ما تريد؟

٢- بعد أن أجبت على هذه الأسئلة ، ما هو شعورك؟

ستجد أن هناك فرقًا لأن التركيز الأول كان سلبيا ، ولكن التركيز الثاني إيجابي ويقودك إلى الحل .

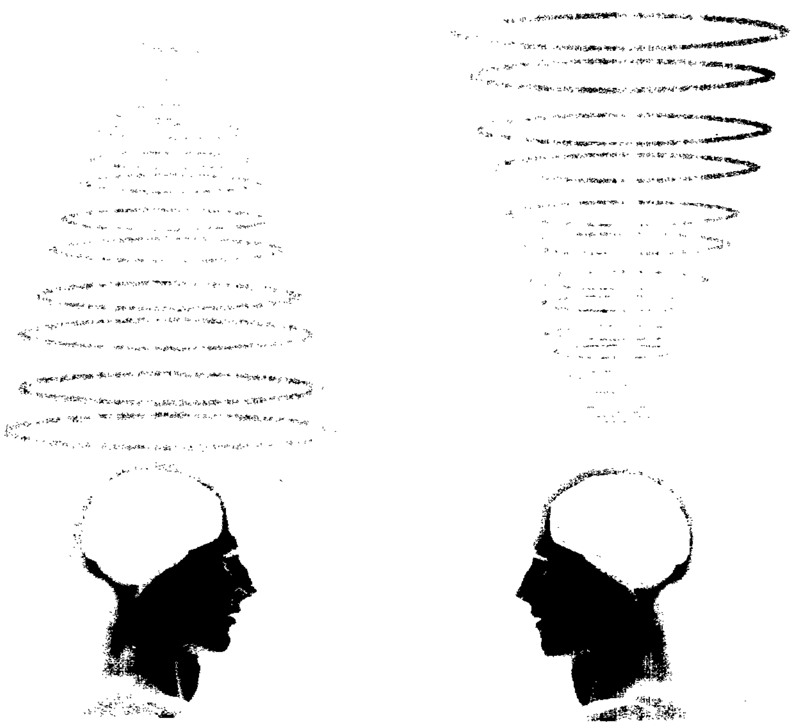
من اليوم استخدم استراتيجية التركيز الإيجابي مع أي تحد تريد أن تحوله من سلبي إلى إيجابي .

استراتيجية

يوميًا اعمل على تنقيص ما لا تريد ، وعلى تصعيد ما تريد ، حتى ينتهي تماما ما لا تريد وينمو ويزدهر ما تريد

د .إبراهيم الفقي

التفكير الإيجابي يتصاعد — التفكير السلبي يتناقص



استراتيجية النتيجة الإيجابية :

> **نحن نتعلم من الفشل أكثر مما نتعلم من النجاح ، ونكتشف ماذا نفعل عندما نكتشف ما لا نفعل .**
>
> **صامويل سملز**

هل حدث لك أنك خططت لمقابلة شخص ما سواء كان هذا الشخص مديرك في العمل أو مدير الجامعة التي تدرس فيها ، أو أي إنسان آخر حتى ولو كان والديك أو أبناءك أو زوجتك أو زوجك أو صديقًا أو شريكًا لك في العمل ، وشعرت أنك فعلا مستعد لهذه المقابلة ، ولكن عندما قابلت هذا الشخص تصرفت بأسلوب مختلف تماما عن الذي دربت نفسك عليه ولم تحقق النتيجة التي كنت تتطلع إليها؟ في الواقع إن كلا منا مر بهذه التجربة ولو مرة واحدة في حياته . و استراتيجية النتيجة الإيجابية تساعدك على تركيز انتباهك على النتيجة الأخرى التي يمكنك التحول إليها .

دعنا نجرب معا استراتيجية النتيجة الإيجابية :

١- فكر في تحدٍّ تقابله في حياتك الآن .

٢- فكر في السلوك السلبي الذي استخدمته .

٣- فكر في النتيجة التي حصلت عليها بسبب تصرفك .

٤- فكر في الشعور الذي تشعر به .

ستجد أن الشعور سلبي لأنك لم تتصرف بالأسلوب الذي كنت تخطط له ، وأيضا لأنك لم تحصل على النتيجة والهدف الذي كنت تريده . الآن ، تنفس بعمق ثلاث مرات لكي تخرج من الحالة السلبية ثم استمر في الاستراتيجية :

١- فكر في نفس التحدي الذي قابلته ولم تحصل على النتيجة التي كنت تريدها .
٢- فكر في سلوك إيجابي تستطيع استخدامه .
٣- فكر في النتيجة التي من الممكن الحصول عليها .
٤- لاحظ أحاسيسك الآن ، ستجد أن الأحاسيس إيجابية لأنك حصلت على النتيجة الإيجابية التي تريدها .
٥- تنفس بعمق ثلاث مرات وأغمض عينيك وتخيل نفسك تعود إلى الماضي وتقابل هذا الشخص ، تخيل نفسك واثقا من نفسك ومتزنا تماما وأنك حصلت على النتيجة التي تريدها ، اربط أحاسيسك بالنتيجة وتنفس بعمق ثلاث مرات ثم افتح عينيك .
٦- تخيل نفسك في المستقبل وضع نفسك في ثلاثة مواقف مختلفة ومع أشخاص مهمين ولاحظ نفسك وأنت تتصرف بثقة واتزان وتحصل على النتائج الإيجابية التي تريدها .

درب نفسك على استراتيجية النتيجة الإيجابية مع أي شخص قابلته أو تنوي مقابلته ؛ لأنك بذلك تقوم بتدريب ذهنك وتجعله ماهرا في مثل هذه المواقف ، ومع التدريب ومرور الوقت ستصبح الاستراتيجية جزءًا منك وعادة من عاداتك الإيجابية تستخدمها في كل ركن من أركان حياتك .

العالم من عرف قدره، الجاهل من جهل أمره

الإمام علي رضي الله عنه

في دورة المدرب المحترف المعتمد التي أقيمت في المملكة الأردنية الهاشمية، سألني أحد المتدربين: «هل يمكنني فعلا أن أكون مدربا مثلك يا دكتور إبراهيم؟» فقلت له: «بالطبع بل وأفضل إن أردت ذلك». فقال: «مشكلتي هي أنني إنسان خجول جدا ويقال عني إن شخصيتي ضعيفة فكيف لي أن أدرب الآخرين؟» فقلت له: «هل تحب عندما يكلمك أحد أن تسمعه؟» فقال: «نعم». فقلت له: «هل تعرف أحدا يتكلم بدون انقطاع ولو كلمه أحد فهو يقاطعه، ولا يترك المجال لأحد أن يتكلم؟» فضحك وقال: «أكيد أعرف الكثيرين بل يبدو لي أن كل الناس هكذا». فقلت له: «أما أنت فقد وهبك الله سبحانه وتعالى القدرة على السمع و الإنصات وهذه القوة التي تتمتع أنت بها ليست موجودة عند معظم الناس، ومن صفات المدرب المحترف أن يستمع وينصت لكي يفهم ويقيم الأمور قبل أن يتكلم. والصمت من مبادئ القوة الذاتية والاستماع و الإنصات من أهم مبادئ الاتصال مع الآخرين، وأن الناس تحب الشخص الذي ينصت إليهم لأنهم بذلك يشعرون بالراحة معه فيفتحون له قلوبهم». نظر إليّ الشاب في دهشة وقال: «لم أعرف أن ما عندي ليس خجلًا ولكنه قوة». فقلت: «بل هو قوة يتمناها الناس لأن بعض المشاكل تأتي من التسرع في الكلام». فقال لي ضاحكا: «أنا قررت أن أكون أفضل منك يا دكتور إبراهيم».

هذا مثل من إعادة التعريف ، فالشخص الذي يفكر في نفسه أنه خجول كان نتيجة تعريفه لنفسه هو شعوره بأنه أقل من الآخرين مما سبب له الاعتقاد بأنه ضعيف ، أما عندما تغير التعريف وأصبح الاستماع قوة جعلته يشعر بالرضا عن نفسه فزاد تقديره الذاتي وثقته في نفسه ، وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة .

الآن دعنا نجرب هذه الاستراتيجية [illegible]

١ – فكر في تعريف سلبي أعطيته لنفسك أو أعطاه لك الآخرون واعتقدت أنه حقيقة .

٢ – فكر في الأحاسيس التي تشعر بها بسبب هذا التعريف السلبي .

تنفس بعمق ثلاث مرات لكي تخرج من الحالة السلبية ثم ركز على الآتي :

- فكر في تعريف آخر إيجابي يدعمك .
- فكر في الأحاسيس التي تشعر بها بسبب التعريف الإيجابي .
- تخيل نفسك في المستقبل مع الأشخاص الذين كانوا يدعمون التعريف السلبي ولاحظ ثقتك في نفسك بالتعريف الجديد .

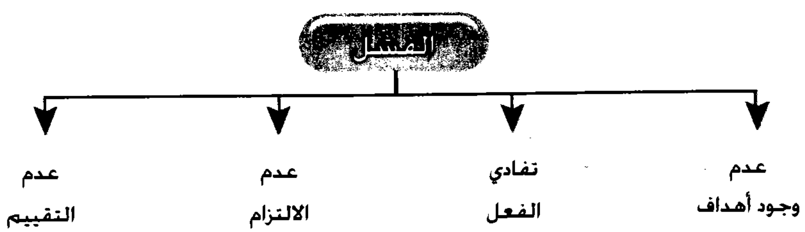
استراتيجية التجزئة :

يمكنك أن تحقق أي هدف أو تحل أية مشكلة لو جزأتها إلى أجزاء صغيرة ثم تعاملت مع كل جزء على حدة حتى تحقق هدفك

نابليون هيل

أحيانا يعمم الإنسان شيئًا سلبيا عن نفسه مثل الفشل أو القلق أو الوحدة أو الخوف . إلخ . . فيقول أنا فاشل ، أو أنا قلق ، أو أنا خائف من المستقبل ، أو أنا ذاكرتي ضعيفة جدا ، أو تركيزي ضعيف . فيسبب لنفسه اعتقادًا سلبيا يمنعه من التقدم . الهدف من استراتيجية التجزئة هو تجزئة هذا الحكم والتعميم السلبي إلى مكونات أصغر مما يجعل الشخص يدرك الحكم بإدراك آخر إيجابي وأحاسيس إيجابية تساعده على التعامل مع الأجزاء كل على حدة بثقة وسهولة تامة .

الرسم البياني التالي سيعطيك فكرة أوضح عن كيفية استخدام استراتيجية التجزئة .



الآن دعنا نستخدم استراتيجية

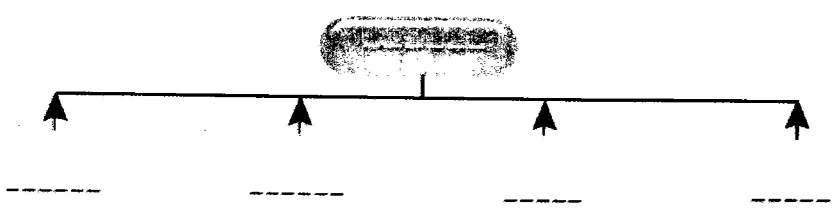
١- فكر في حكم حكمته على نفسك أو فرضه عليك الآخرون واكتبه في الرسم البياني التالي .

٢- فكر في الأحاسيس التي سببها لك هذا الحكم والفرص التي ضاعت منك بسببه .

٣- قم بتجزئة هذا الحكم إلى أجزاء صغيرة ، واكتب الأجزاء في الدوائر المخصصة لها .

٤- فكر في الحل لكل جزء على حدة .

٥- لاحظ أحاسيسك الآن .

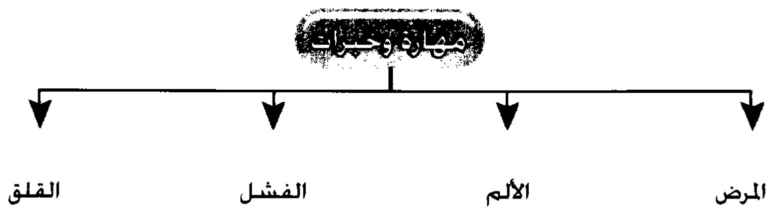


من استعان بالعقل سدده . . من استرشد بالعلم أرشده
الإمام علي رضي الله عنه

علمت أن أحد أصدقائي قد خسر كل أمواله في البورصة فكانت الصدمة شديدة جدا لدرجة أنه أصيب بجلطة في المخ تركت نصفه الأيسر مشلولا . ذهبت لزيارته في المستشفى فنظر إلي والدموع في عينيه وقال : «هل ترى ما حصل؟» فقلت : «نعم أرى ولكن أريد أن أعرف ماذا يعني ذلك بالنسبة لك؟» فقال : «لقد انشغلت في الدنيا وأهملت نفسي وعائلتي فما كان من زوجتي إلا أن طلبت الانفصال عني ولم أصدق أنها تستطيع فعل ذلك ، ولكنها فعلت وأخذت معها أولادي الثلاثة . وبعدت عن الله سبحانه وتعالى ، اعتقدت أنه لن يحدث لي أي شيء ولكني كنت مخطئا ، فانظر إلي الآن ، مريض ، مشلول ، بدون زوجتي وأولادي ، وأشعر بالضياع التام» . ثم نظر إليّ وقال : «معنى كل هذا بالنسبة لي هو الرجوع إلى الله سبحانه وتعالى ثم التعلم مما حدث ، واستخدام هذه المهارات في البداية الجديدة ، ولكن في هذه المرة ستكون بداية متزنة» .

هذا مثل للقيمة العليا ، فمن الممكن أن يفشل طالب في الامتحان فتكون قيمته العليا هو تقبل الهدية ، وأن ما حدث ليس إلا تجربة تعلم منها لكي يصبح أفضل المرة القادمة . ومن الممكن أن يخسر لاعب كبير بطولة من البطولات الهامة فتكون قيمته العليا مثل الطالب وهي تقبل الهدية ثم التركيز على تحسين أسلوبه للبطولات القادمة .

استراتيجية القيمة العليا تهدف إلى توسيع آفاق الشخص فيرى القيمة في أي تحد مما يجعل أحاسيسه هادئة ومتزنة . الرسم البياني التالي سيوضح لك الاستراتيجية وكيف تستخدمها :



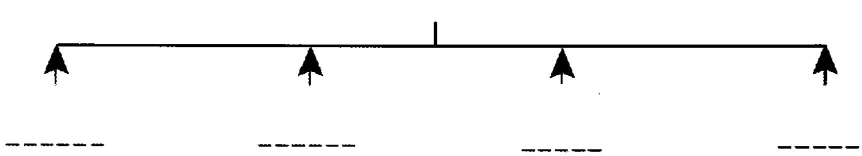
الآن دعنا نستخدم استراتيجية القيمة العليا

١- فكر في تحد موجود في حياتك الآن وفكر في العنوان الذي أعطيته لهذا التحدي مثل الفشل أو الضياع أو الإحباط أو الوحدة أو العجز . . إلخ . . . اكتب هذا العنوان وأيضا الكلمات الأخرى التي استخدمتها لكي تدعم هذا العنوان ، مثال : فشل ، إحباط ، ألم ، ضياع ، في الرسم البياني التالي .

٢- فكر في الأحاسيس التي سببها لك هذا العنوان ، والفرص التي ضاعت منك بسببه .

٣- فكر في التعميم والقيمة العليا لهذا العنوان .

٤- لاحظ أحاسيسك الآن .



استراتيجية القيمة العليا تعتبر في رأيي من أهم الاستراتيجيات الإيجابية لأنها تساعدك على توسيع آفاقك وتجعلك ترى بوضوح الإطار الأكبر في أي تحد من تحديات الحياة.

فعندما أصبت أنا شخصيا بجلطة في المخ كنت مندهشًا لما حدث لي! فأنا لا أدخن وليس عندي ضغط دم عال ولست أعيش في قلق بل حياتي متزنة والحمد لله، بالإضافة إلى أنني رياضي وأمارس الرياضة يوميا على الأقل نصف ساعة! فكنت غاضبًا وخائفًا ولكن بفضل الله سبحانه وتعالى لم يحدث لي أي شيء، وخرجت من العناية المركزة التي مكثت فيها ستة أيام كاملة بدون أية عملية جراحية. وأنا في المستشفى وخاصة في هذا القسم الرهيب رأيت بعيني الأهوال التي يعاني منها نزلاؤه، فهناك من كان مصابًا بسرطان في المخ ونسبة نجاح العملية لا يزيد عن عشرة في المائة، وآخر مصاب بجلطة حادة سببت له شللًا في كل جسمه. مهما قلت أو وصفت لن تتخيل إلى أي مدى كنت قريبا من الله سبحانه وتعالى، وكانت هذه هي قيمتي العليا ثم الاتزان في الأركان السبعة التي أدرسها للناس والدرس الكبير هو أن أتعمق وأدرس الروحانيات ثم أدرسها للآخرين.

تعلمت كثيرًا من تجربتي في العناية المركزة لدرجة أنني أشكر الله سبحانه وتعالى على وجودي فيها وعلى ما تعلمته منها. الآن وبعد ست سنوات من إصابتي بالجلطة أصبحت بفضل الله ﷻ أكثر روحانية وأصبحت رسالتي هي مساعدة الناس على التقرب من الله سبحانه وتعالى بما أعرفه جيدًا وهو التنمية البشرية.

استراتيجية البدائل:

الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة، عرف الطريق إلى القمة

د.إبراهيم الفقي

كنت أمثل مصر مع الفريق القومي في بطولة العالم في تنس الطاولة التي أقيمت في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ وصل اللاعب الصيني هاسيجاوا إلى الدور النهائي وكان خصمه اللاعب الألماني شولر. كان شولر متفوقًا، وكان على وشك أن يفوز ببطولة العالم ولكن حدثت مفاجأة لم يتوقعها الجميع من هاسيجاوا وهو أنه تحول من مهاجم إلى مدافع بأسلوب جديد لم يعرفه أحد من قبل وبذلك فاز ببطولة العالم. قلت له: «لم أكن أتوقع أنك قوي لهذه الدرجة في أسلوب الدفاع وبهذه الطريقة الجديدة». فضحك وقال: «لكي تكون بطلا يجب أن تفكر في كل الاحتمالات ثم تضع لها الحل المناسب، والبدائل المناسبة لكل حل وكن مبتكرًا وشجاعًا في استخدام البدائل». ثم قال: «تذكر أن أي بطل مهما كان رائعًا لن يستطيع أن يكسب دائما بنفس الأسلوب».

أما مثلي الأعلى في الفنادق لانو برلاندو الإيطالي الأصل، الكندي الجنسية فقد قال لي عندما وصلت إلى مركز المدير العام: «إذا أردت أن تتحكم في أحاسيسك فاجعل البدائل صديقك الحميم ولا تنتظر حتى تحدث مشكلة من أي نوع، بل فكر في احتمال حدوثها مقدمًا ثم فكر في الحل وضع على الأقل ثلاثة بدائل أخرى لحلها، فلو فشل أحد الحلول تكون أنت في تحكم تام».

الحقيقة أن عصر السرعة والابتكار والمنافسة الشرسة التي نعيش فيها الآن هي السبب الأساسي الذي يجعل معظم الناس تشعر بعدم الأمان وبالأمراض النفسية والعضوية المنتشرة بكثرة . وقد قالت جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية إن النجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدائل وأفكار جديدة تجعل الشخص أو الشركة يستفيد من الفرص المتاحة . لذلك وضعت لك استراتيجية البدائل لكي تساعدك على التحكم في أحاسيسك وتساعدك على التحكم في الأمور . الآن انظر إلى الرسم التالي لكي تصبح الفكرة أوضح في ذهنك .



يمكنك استخدام البديل الأول ووضعه في الفعل ثم تقييم النتائج وتعديل الاختيار ثم وضعه في الفعل مرة أخرى حتى تصل إلى النتيجة المرغوب فيها . وإذا وجدت أن الاختيار لم يعطك ما كنت تأمل فيه يمكنك أن تأخذ الاختيار الآخر . وهكذا حتى تحقق هدفك .

استراتيجية الأوتوجينيك

من أول البلاد التي استخدمت استراتيجية الأوتوجينيك في الإدارة وخاصة في اتخاذ القرارات اليابان ؛حيث كانت تطلب من الفريق الإداري الذي كان يتكون من أربعة أشخاص أن يستخدموا الاستراتيجية فكانت النتائج رائعة .

واستخدمها أيضًا أحد أكبر خبراء الكاراتيه في العالم، وهو بروس لي.

منذ مولدها اكتسبت استراتيجية الأوتوجينيك شهرة عالية في الأوساط الرياضية فأصبح لاعبو التنس والسلة وكرة القدم يستخدمونها بانتظام ثم انتشرت في الأوساط الإدارية خاصة في آسيا وبعض البلاد الأوروبية، والآن أصبحت الاستراتيجية شيئًا أساسيا في العلاج بالتنويم بالإيحاء (المغناطيسي)، والعلاج بالطاقة البشرية بأنواعها المتعددة، وأصبح علماء النفس وبعض الأطباء وخصوصًا أطباء الأسنان يستعملوها كأسلوب من أساليب العلاج.

أنا شخصيا بدأت في استخدامها بانتظام منذ أكثر من عشرين عامًا استطعت بفضل الله سبحانه وتعالى، ثم بفضل هذه الاستراتيجية الرائعة أن أتخلص من ضيق التنفس والصداع المزمن وأيضا من القرحة العصبية، وفي مجال عملي استفدت منها كثيرا في كتابة كتبي وفي اتخاذ قراراتي وأيضا في تدريسي للتنويم بالإيحاء، وعلم قوة الطاقة البشرية، وعلم ديناميكية التكيف العصبي وأخيرًا في عياداتي في مونتريال أو في البلاد العربية. وقد أضفت إليها بعض الأشياء حتى أجعلها تناسبني أنا شخصيا من الناحية الروحانية ثم العملية.

إليك استراتيجية الأوتوجينيك التي أسميها الآن استراتيجية كوب الماء:

١- التحضير:

- كن في مكان هادئ بعيدًا عن الضوضاء لمدة عشر دقائق على الأقل.
- البس ملابس مريحة واخلع النظارات، واقفل التليفون النقال.

- اجلس على كرسي أو على الأرض وظهرك معتدلا ، ويمكنك أيضا أن تستلقي على الأرض .
- أحضر كوبًا من الماء مملوءًا إلى النصف .

٢- الطريقة :

- فكر في تحد معين موجود في حياتك الآن .
- اكتب الأسباب التي أوجدت هذا التحدي في حياتك .
- اكتب ما يسببه لك هذا التحدي من متاعب .
- اكتب الهدف الذي تريده من هذا التحدي وكيف تريد أن تحله .
- اكتب الشخصية التي تريد أن تستخدمها أمام هذا التحدي .

مثال : «الشخصية والثقة من نفسها» .

أو اكتب العلاج الذي تريد أن تراه يحدث في حياتك .

مثال : التخلص من الصداع أو العصبية أو التوتر أو القلق . .إلخ .

أو اكتب الشيء الذي تريد أن تحسنه في حياتك .

مثال : الذاكرة أو التركيز أو التحدث أمام الجمهور . . . إلخ .

- اشرب كمية بسيطة من الماء ثم تنفس من الأنف بعمق وببطء حتى تملأ الرئتين ثم أزفر من الفم ببطء بحيث يكون الزفير أطول من الشهيق بمعنى استخدم ما أسميه أسلوب التنفس بطريقة «٤ ٢ ٨» أي الشهيق من الأنف في أربعة أرقام ثم احتفظ بالأكسجين في رقمين ثم أزفر في ثمانية أرقام ، كلما كان الزفير أطول من الشهيق ازددت استرخاء ووصلت إلى الراحة التامة .

- أغمض عينيك وتخيل نفسك في التحدي الذي تواجهه وانظر إلى نفسك وأنت واثق تمامًا من نفسك ، ضع التعبيرات ووضع الجسم والتنفس والأفكار والأسلوب الذي تريده .
- اجعل أحاسيسك مرتبطة بصورتك ، فكلما كانت الأحاسيس متصلة بالصورة أصبحت أقوى في العقل الباطن حتى تصبح اعتقادًا .
- افتح عينيك ثم كرر التدريب مرة أخرى أي اشرب بعض الماء وتنفس بنفس الطريقة ثم أغمض العينين وتخيل نفسك في التحدي ولكن هذه المرة كن أفضل من المرة السابقة مع ربط أحاسيسك .
- افتح العينين ثم كرر التدريب للمرة الثالثة وأضف كل ما تريد أن تضيفه على أسلوبك مع ربط أحاسيسك به .

من المهم أن تعرف جيدا أن العقل اللاواعي لا يعي الأشياء أي أنه ينفذ الأوامر كما تقولها له ، وعندما تكرر التدريب أكثر من مرة وفي كل مرة تحدث تعديلات لكي تكون أفضل كلما أخذها العقل اللاواعي على أنها حقيقة ، وبذلك يفتح كل الملفات العقلية التي تدعمه لكي يساعدك على تحقيق هدفك . وقد قال فضيلة الشيخ محمد متولي الشعراوي رحمه الله في كتابه «الله والنفس البشرية» :

«العقل ميزة اختص بها الله سبحانه وتعالى الإنسان وحده ، وكشف له من أسرار الكون ما تمليه من عمارة الكون ، ومن التقدم في الحضارة» .

وقال الحكيم الصيني كونفوشيوس :

«يجب أن ترى في ذهنك الشيء الذي تريد أن تحققه قبل أن تراه في الواقع»

الآن عندك عشر استراتيجيات تساعدك على تحويل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي وقدرات، استخدم كلا منها على حدة حتى تجد الاستراتيجية أو الاستراتيجيات التي تتماشى مع أسلوبك في الحياة. يمكنك أن تعدل الاستراتيجية كما تريد حتى تجعلها مناسبة لك تمامًا من ناحية التفكير وتعبيرات الوجه ووضع الجسم. المهم أن تبدأ في استخدام هذه الاستراتيجيات من اليوم وستجد أنك ستكون أكثر حكمة في التعامل مع تحديات الحياة.

وتذكر ما قاله الرسول محمد ﷺ: «الحكمة ضالة المؤمن».

والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونكتشف معا «الوصايا العشر للتفكير الإيجابي».

***

توكل على الله سبحانه وتعالى :

﴿فَإِذَا عَزَمْتَ [illegible]﴾ [آل عمران : ٩٥١] .

في الساعة السادسة مساء يوم الثلاثاء الرابع عشر من شهر يوليو عام ٢٠٠٠ كنت في مكتبي بمنزلي في مونتريال بكندا أقرأ بحثًا عن التدخين وأضراره الصحية والنفسية ، وبينما كنت مركزًا في القراءة شعرت بآلام قاسية في الجزء الأيمن من رأسي ، فحاولت أن أتخلص منه ببعض الأساليب التي كنت أتقنها ولكن دون جدوى بل ازدادت حدة الألم لدرجة لم أعرفها أو أشعر بها من قبل! جاءت زوجتي لمكتبي لتسألني إن كنت أريد أن أخرج للعشاء في الخارج مع العائلة فوجدتني ملقى على الأرض من قسوة الألم ، فلم تنتظر وأخذتني إلى مستشفى تبعد عن منزلنا بحوالي عشر دقائق ، وبعد انتظار حوالي نصف ساعة كشف علي الطبيب المسئول عن حالات الطوارئ وقال لي إنه صداع قاس بسبب ضغوط العمل وطلب مني أن آخذ بعض الحبوب المسكنة!! رجعنا إلى المنزل والآلام تزداد حدة وقسوة وأخذت الحبوب ولكن دون جدوى ، فرجعنا مرة أخرى إلى المستشفى وهناك كشف عليَّ طبيب من أصل هندي وقال لي : «أنا مندهش من التشخيص الذي قاله لك الطبيب السابق» وبدون أن يقول أي شيء آخر طلب سيارة الإسعاف التي جاءت بسرعة ونقلوني إلى مستشفى مونتريال العامة ، وهناك استقبلني الطبيب المختص والممرضات ونقلوني إلى العناية المركزة!! كنت متألمًا لدرجة غير طبيعية وفي نفس الوقت مندهشًا لما يحدث لي . كان كل شيء يحدث بسرعة كبيرة فعملوا لي أشعة مقطعية وتحليلات ثم قال الطبيب المختص

لزوجتي : زوجك مصاب بجلطة حادة في النصف الأيمن من المخ وهي تسمى «كافارنوما» أو "كفرنس هيمانجيوما» وأن حالتي حرجة وخطيرة جدا ، وأنهم ينتظرون قدوم رئيس القسم لكي يجري لي العملية الجراحية!! حضر الطبيب ، وقرر عدم عمل العملية في الوقت الحاضر لأن مكان النزيف عميق ودقيق جدا ، فمن المحتمل أن تحدث مضاعفات أخرى في المخ لذلك من الأفضل الانتظار حتى اليوم التالي ، وأمر بإعطائي مسكنات قوية جدا ومحاليل حتى الصباح ، ونصحني بعدم الحركة وطلب من الممرضة المسئولة أن تنتبه إلى حالتي ثم رحل . كل ذلك يحدث وأنا متألم آلامًا قاسية وأفكر في داخلي : أنا لا أدخن ولا أشرب أي شيء غير صحي وأسلوب حياتي متزن وأمارس الألعاب الرياضية على الأقل ساعة يوميا وبانتظام كما أن ضغط دمي معتدل . . إذن لماذا أصبت بجلطة في المخ؟!

لم أنم لحظة واحدة حتى منتصف الليل ، وهنا وصل الألم إلى أقصاه لدرجة أنني شعرت أن رأسي ستنفجر من قسوة الألم! جاءت الممرضة مسرعة وأعلنت حالة الطوارئ وأعطوني مخدرًا قويا جدا جعلني أفقد الوعي فلم أَعِ أي شيء بعد ذلك حتى الساعة الخامسة صباحًا عندما طلبوا مني أن أقوم بفحوصات أخرى . كانت كل دقيقة تمر عليَّ وكأنها سنة كاملة وكان الألم يزداد حدة وقسوة ، وفي حوالي الساعة الحادية عشر صباحا شعرت بدقات قلبي تضرب بسرعة كبيرة وأنني أختنق ولم أعد أستطيع التنفس . في هذه اللحظة شعرت أنها النهاية فلم أدق على الجرس لكي أطلب النجدة من أحد ، ولكنني اتجهت بكل ما في من حواس إلى مسبب الأسباب ، إلى الله سبحانه وتعالى ، دعوته ودموعي تنساب على وجهي ، دعوته دعوة صادقة ، وطلبت منه هو أن يفعل ما يشاء وسيجدني إن شاء الله صابرًا .

يشهد الله سبحانه وتعالىٰ علىٰ ما أقول : بعد أن توكلت عليه هو وحده سبحانه وتعالىٰ شعرت بأن الآلام بدأت تقل حتىٰ توقفت تماما ، فطلبت من زوجتي أن تساعدني لكي أصلي ركعتين حمدًا وشكرًا للمولىٰ ﷻ . عندما عرف الطبيب المختص أنني تحركت من سريري جاء مسرعًا وطلب أن أقوم بعمل أشعة مقطعية أخرىٰ ففعلت ولدهشته ودهشة الجميع ، وجد الطبيب أن النزيف قد توقف تمامًا كأنه محاصر بغشاء يمنع الدم من التسرب! . مكثت في العناية المركزة لمدة ستة أيام كانت أكبر معلم لي . رأيت أناسا يتألمون وكل همهم هو شيء واحد ، الصحة ، ووجدتهم يقولون إنهم علىٰ استعداد تام أن يتخلصوا من كل أموالهم في سبيل صحتهم!

تعلمت كثيرًا مما حدث لي ومما رأيته بعيني ، تعلمت أن الدنيا فانية وذلك ليس بالكلمات الفارغة التي نرددها من وقت لآخر ، ولكن بشعور واعتقاد قويٍ . اقتربت أكثر من الله سبحانه وتعالىٰ وعرفت الدرس الذي من أجله دخلت المستشفىٰ ، وهو أن أتجه أكثر إلىٰ الله سبحانه وتعالىٰ وأن أدرس علوم الدين والروحانيات ، وأن أعلم الناس أهم درس تعلمته في حياتي وهو : التقرب من المولىٰ ﷻ والتوكل عليه سبحانه وتعالىٰ حق التوكل . يقول الله سبحانه وتعالىٰ في القرآن الكريم : ﴿وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ﴾

[سورة الطلاق : ٣]

خرجت من العناية المركزة إلىٰ بيتي بدون أن يجرىٰ لي أية جراحة . وحتىٰ يومنا هذا والدم لازال في مكانه ، والجرح قل حجمه من اثنين سنتيمتر إلىٰ نصف سنتيمتر! من اليوم توكل علىٰ الله سبحانه وتعالىٰ وحده ولا تخف من أي شيء أو من أي إنسان ، فالرزق من عند الله والعمر حدده الله . وأنه ﷻ يحبك أكثر مما تتخيل .

توكل عليه حق التوكل وسترى بنفسك أنه سيجعل لك مخرجًا ويرزقك من حيث لا تحتسب ؛ لأنه هو مسبب الأسباب وهو أكرم الأكرمين .

وقد قال الرسول ﷺ : « [illegible] الطير » .

وقد قال الشاعر :

عليك بتقوى الله إن كنت عاقلا   يأتيك بالأرزاق من حيث لا تدري

فكيف تخاف الفقــر والله رازق   فقــد رزق الطير والحوت في البحر

الباب الخامس

الوصايا العشر

للتفكير الإيجابي

كيف تحول التفكير السلبي إلى إيجابي

بقدر الكد تكتسب المعالي

. . .

ومن طلب العلا سهر الليالي

. . .

ومن طلب العلا بغير كد

. . .

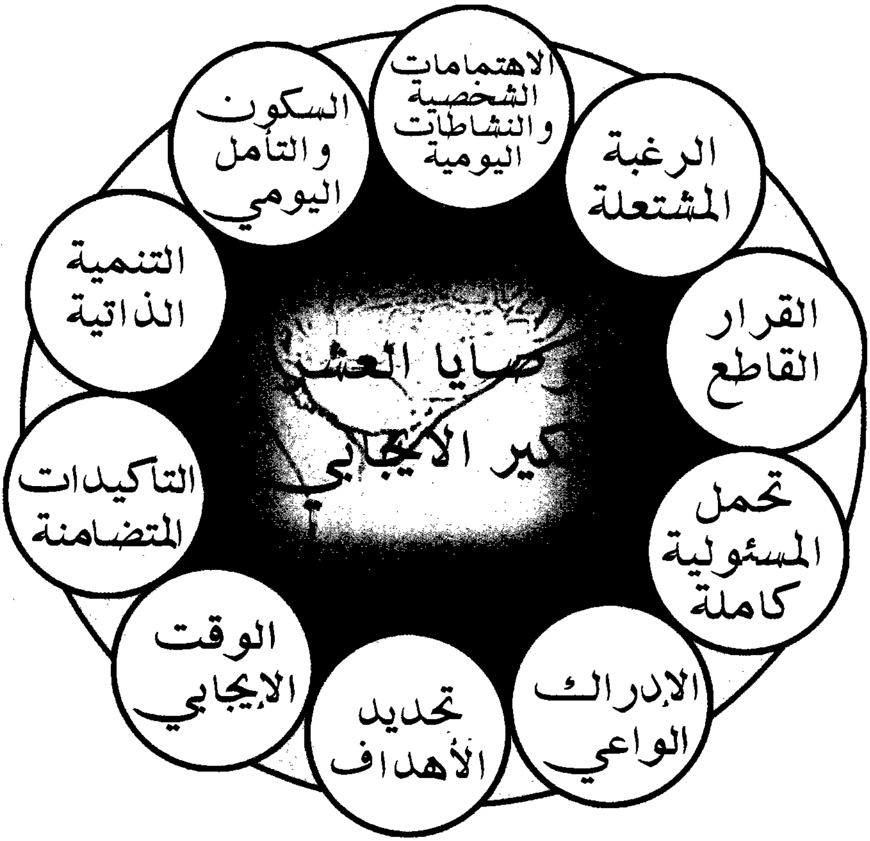
أضاع العمر في طلب المحال

المتنبي





الوصايا العشر للتفكير الإيجابي



> **ما يوجد في عقلي ويسيطر على أفكاري ، ويعيش في قلبي ويسري في عروقي ودمي ، يجب أن يخرج للحياة**
>
> **لويس بريل**

الرغبة المشتعلة :

هكذا رد الحكيم الياباني كوشيدو كوندو عندما سأله أحد تلاميذه : «ما هو الشيء الذي ينقصني لكي أكون حكيمًا؟» وعندما سأل شاب في العشرينات من عمره العالم والكاتب ومؤسس الكريستال كاتيدرال في نيويورك الدكتور روبرت شولر : «كيف أستطيع أن أكون كاتبًا ناجحًا ومرموقًا مثلك ؟» فرد دكتور شولر وقال : «عندما يكون عندك رغبة مشتعلة لكي تكون ما تريد» . فسأل الشاب : «وما هي الرغبة المشتعلة؟» فقال دكتور شولر : «عندما تفكر في الكتابة قبل النوم ، وتفكر في الكتابة أول شيء في الصباح ، وتفكر في الكتابة وتتكلم عنها في كل فرصة ممكنة ، عندما تصبح الكتابة الشيء المسيطر تمامًا على أفكارك وتسير في دمك ، هذه هي الرغبة المشتعلة» .

الرغبة المشتعلة هي التي جعلت هيليري أدمون يخوض مغامرة من أخطر المغامرات التي خاضها في حياته وهي تسلق جبل أفرست . كان حلمه أن يكون أول رجل في العالم يتسلق أعلى جبل في العالم ، الجبل الذي يزيد ارتفاعه عن تسعة وعشرين ألف قدم الذي لم يجرؤ أي إنسان على تسلقه . وفي عام ١٩٥٢ قام بالمحاولة ، ولكنه فشل وجرح جروحًا خطيرة أقعدته في العناية المركزة لمدة شهر كامل . عند خروجه من المستشفى دعته مؤسسة رجال ونساء الأعمال في بريطانيا على حفل أقيم خصيصًا لتكريمه على المحاولة . في الحفل قابله الحاضرون بعاصفة من التصفيق ودعوه أن يتكلم عن تجربته فقبل وسار إلى المنصة ، وأخذ الميكروفون في يده اليسرى وقبل أن يتكلم لاحظ أنهم وضعوا أمامه تمامًا صورة لجبل أفرست ، فترك هيليري المنصة وعمل قبضة بيده اليمنى ونظر إلى صورة الجبل وقال : «جبل أفرست لقد هزمت المرة الأولى لكنني سوف أنتصر عليك قريبًا جدًا لأنك وصلت إلى أقصى درجة من النمو أما أنا فأنمو في كل لحظة» . في مايو عام ١٩٥٣ تسلق هيليري أدمون أعلى جبل في العالم . تسلق جبل أفرست وحقق حلم حياته . وفي حديث له مع وسائل الإعلام قال : «لم يكن لي أن أترك حلمي مهما كانت الظروف أو التحديات!» ثم أضاف ضاحكًا : «الشيء الوحيد الذي كان من الممكن أن يمنعني من تحقيق هدفي هو الموت!» . هذه هي الرغبة المشتعلة التي أتحدث عنها . القوة التي جعلت والت ديزني يقاوم الاستهزاء والسخرية والضياع لكي يحقق هدفه وحلم حياته وهو مدينة ديزني . هي التي جعلت رون سكاليون يصبح من أبطال العالم في الكاراتيه رغم أنه كان معاقًا . هي الوقود الذي يحرك الأحاسيس ويعطي قوة للسلوك . هي جذور النجاح والتقدم والتميز في أي مجال .

والآن دعني أسألك : ما هو الشيء الذي تريد تحقيقه في حياتك أكثر من أي شيء آخر؟ إذا أردت فعلا أن تحققه دعه يمشي في عروقك ، فكر فيه باستمرار ، وخطط له ثم ضعه في الفعل ، ومهما كانت التحديات فلا تتركه على الإطلاق وتذكر أنَّ اللهَ لَا يُضِيعُ أجرَ من أحسن عملا .

* * *

(٢)

القــرار القــاطــع

القرار القاطع لا يدع مجالاً للتردد
أو التراجع ، بل يعطي الشخص قوة
رائعة توجهه إلى تحقيق أهداف حياته

د .إبراهيم الفقي

القرار القاطع:

هل سمعت عن شخص يقول : «قررت أن أقلع عن التدخين ثم تجده يدخن؟» أو هل تعرف شخصًا يريد أن يهتم بصحته فيقول : «قررت أن أنزل وزني وأمارس الرياضة وأكون حريصا في نوعية الطعام الذي أختاره» وتجده بالفعل يبدأ ولكن بعد فترة قليلة من الزمن يعود كما كان بل ومن الممكن أن يكون وزنه قد زاد عما كان عليه من قبل؟

كثير من الناس يقرر أشياء ثم لا يضعها في الفعل ، ولو وضعها في الفعل فيكون ذلك لفترة قليلة يعود بعدها كما كان من قبل! والسؤال الذي يطرح نفسه هنا : لماذا؟ وهل لا يريد هذا الشخص أن يحقق أهدافه؟ وما هو نوع القرار الذي اتخذه؟

معنى كلمة قرار يأتي من أصل يوناني وهو «دوكايتيري» أي قاطع . فالقرار الذي يتخذه الشخص يجب أن يكون قرارًا قاطعًا أي لا رجعة فيه مهما كانت الظروف أو التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية . أما الشخص الذي يقول أنا قررت أن أقلع عن التدخين ثم يعود للتدخين مرة أخرى فقد قرر ولكن قراره ضعيف ليس له دافع قوي ورغبة مشتعلة تدعمه .

لو نظرت حولك ستجد أمثلة كثيرة عن الأشخاص الناجحين الذين قرروا أن ينجحوا رغم كل المؤثرات السلبية التي كانت تواجههم ؛ لأن قرارهم كان مدعما برغبة مشتعلة واعتقاد راسخ وتوقع إيجابي ومرونة تامة . هذا هو القرار الذي أتكلم عنه . القرار الذي أخذته هيلين كيلر فأصبحت من أكبر المؤثرين العالميين على الرغم من أنها كانت عمياء وخرساء وأيضا صماء! القرار الذي أخذه خالد حسان وسبح المانش وفاز على الرغم من أنه فقد أرجله في حادث أليم وهو طفل صغير . القرار الذي جعل جمالة البيضاني تصمم على جمعية التحدي وعَوْل بفضل الله سبحانه وتعالى أكثر من ألف ومائتين معاقة على الرغم من أنها هي نفسها مصابة بشلل نصفي . والقرار الذي اتخذته أنا شخصيا لكي أكون بطل مصر في تنس الطاولة على الرغم من وجود أكثر من مائتي لاعب كانوا جميعا أفضل مني في وقتها ، ولكني فزت بالبطولة ومثلت مصر مع الفريق القومي في ألمانيا الغربية لعام ١٩٦٩ ، والقرار الذي اتخذته للسفر إلى كندا لكي أحقق حلمي الثاني وهو الوصول إلى الإدارة العليا في الفنادق ، وعلى الرغم من أنني كنت غريبًا تمامًا عن هذه البلد ، وكان الطريق في منتهى الصعوبة ولكنني قررت قرارا قاطعا فكنت أعمل في غسيل الصحون وأدرس في جامعة كونكورديا ، ومرت الأيام والسنون وأنا أواجه تحديات من كل نوع منها على سبيل المثال

التفرقة العنصرية والدينية والطرد والاتهامات الكاذبة والتهديدات من كل نوع حتى وصلت إلى تهديد زوجتي وأولادي! ولكن بفضل الله - سبحانه وتعالى- أصبحت مدير عام أكبر فنادق مونتريال، وحققت حلم حياتي وهدفي الثاني . هذا هو القرار الذي أتكلم عنه، القرار القاطع الذي ليس فيه أية رجعة مهما كانت التحديات والصعوبات ؛ لأن هذه التحديات ليست إلا خبرات ومهارات تكتسبها في طريقك إلى القمة . لذلك قرر اليوم أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكونه في كل مجالات حياتك، وتذكر أنه لو حقق أي إنسان أي شيء فأنت أيضًا تستطيع أن تحققه بل وتتفوق عليه .

***

(٣)

> **«النجاح على أي مستوى يتطلب من الإنسان أن يأخذ المسئولية كاملة، في نهاية الأمر الميزة الوحيدة التي تجمع بين الناجحين في العالم تكمن في قدرتهم على تحمل المسئولية»**
>
> **مايكل كوردة**

تحمل المسئولية كاملة:

بعد ولادتها بأربع سنوات مرضت الطفلة ويلما رادولف بحمى وسخونة شديدة أدت إلى إصابتها بشلل نصفي، فقرر الأطباء أن يضعوا حول أرجلها مدعمات من الحديد. في يوم سألتها أمها: «نورما ما هو حلمك في الحياة؟» فردت نورما بسرعة وقالت: «أريد أن أكون أسرع امرأة في العالم!!» فقالت الأم: «باعتقادك وإصرارك ستصلين إن شاء الله لما تريدين». مرت الأيام وكبرت نورما وأصبح عمرها أحد عشر عاما استطاعت خلالها أن تدرب نفسها على المشي بدون الحديد فقرر الأطباء إزالته وهم في دهشة تامة. وعندما أصبح عمرها ثلاثة عشر عامًا انتقلت مع عائلتها إلى مدينة تيناسي في الولايات المتحدة الأمريكية والتحقت بمدرسة بها نشاطات رياضية وخاصة الجري. قابلت والدة نورما المدرب المختص

وطلبت منه أن يقبل نورما وبالفعل قبل كلامها وقابل نورما وسألها : «لماذا اخترت سباق الجري بالتحديد؟» فقالت : «لأنني قررت أن أكون أسرع امرأة في العالم!» نظر إليها المدرب بدهشة وكان يعتقد أنها تمزح معه ، ولكنه رأى إصرارا وقوة في عينيها لم يرهم من قبل ، فقال لها : «عندي إحساس شخصي في أنك ستحققين حلمك» ثم أضاف «ولكن لكي تصلي إلى تحقيق حلمك يجب عليك أن تقرري ذلك من الآن ويكون عندك رغبة مشتعلة وأيضا تأخذي المسئولية كاملة في كل شيء وفي كل النتائج» .فقالت نورما : «القرار أخذته وأنا عندي أربع سنوات والرغبة المشتعلة التي تتكلم عنها هي التي جعلتني ألتحق بهذه المدرسة على وجه الخصوص ، أما عن المسئولية التامة فأنا على استعداد تام لتحملها» . فقال المدرب : «هذا يعني التدريب لساعات طويلة وكل يوم» . فقالت نورما : «أنا على أتم استعداد» . ثم سألته : «بعد أن أجبتُ على كل أسئلتك ، متى نبدأ؟» ضحك المدرب وقال : «من الآن لو أردتِ» . بدأت نورما التدريبات الذهنية والجسمانية فكانت تتدرب يوميا لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات ، وبعد ستة أشهر من التدريب المستمر قال المدرب لنورما : «ما رأيك أن تشتركي في إحدى البطولات لكي تكتسبي خبرات أكبر وتتعلمي من اللاعبات العالميات؟» فرحت نورما ووافقت على الفور ، والتحقت بالبطولة وخسرت خسارة فادحة حيث كان ترتيبها الأخير! لم تحزن نورما ولكنها كانت سعيدة جدا لمجرد الالتحاق . واستمرت نورما على التدريبات والمشاركة في البطولات حتى اكتسبت خبرة واسعة وأصبحت تنافس اللاعبات المحترفات . وفي عام ١٩٦٠ فازت نورما رادولف بسباق المائة متر والمائتين متر والثلاثمائة متر وحطمت الأرقام العالمية وأصبحت أسرع امرأة في العالم!

في حديث مع وسائل الإعلام قالت نورما : إن السبب الأساسي في نجاحها يرجع إلى ستة أسباب أساسية وهي :

١- التوكل على الله سبحانه وتعالى لأن بدونه لن أستطيع أن أحقق هدفي .

٢- حبي الشديد لأمي ، كنت أريد أن أجعلها فخورة بي .

٣- حلمي الكبير الذي أصبح احتمالًا ثم هدفًا محددًا وواضحًا .

٤- الرغبة المشتعلة التي زادت قوة مع مرور الوقت .

٥- قرار قاطع ليس فيه أية رجعة أو تردد .

٦- تحمل المسئولية كاملة في كل شيء فلا ألوم أحدًا أو الظروف أو الأشياء ، بل أضع كل تركيزي على هدفي ، وأحترم مواعيد التدريب والأسلوب الصحي الذي كنت أتبعه ، وفي النتائج التي أحصل عليها مهما كانت هذه النتائج .

أصبحت نورما رادولف أسطورة يتكلم عنها الناس ويكتب فيها الكتاب وتستضيفها وسائل الإعلام المختلفة حول العالم حتى إن شركة أمريكان أكسبريس استخدمتها في تقديم إحدى خدماتها . وأيضا وضع اسمها في كتاب الجينيس مع العظماء والموهوبين .

من الشلل إلى أسرع امرأة في العالم لأنها أخذت مسئولية حياتها كاملة دون أن تشكو حظها أو تنعي قدرها لأنها كانت مشلولة ، بل فكرت تفكيرًا إيجابيا وركزت كل قوتها في الحل حتى حققت حلم حياتها .

- هذه هي قوة المسئولية التي أتحدث عنها .
- والآن دعني أسألك : هل قررت أن تأخذ مسئولية حياتك؟
- هل قررت أن تأخذ مسئولية أفكارك وتحولها من سلبي إلى إيجابي؟

- هل عرفت أنك مسئول عن تركيزك ونوعية أحاسيسك؟
- هل عرفت أنك أنت الذي تنتج النتائج التي تحدث لك وليست الظروف أو المؤثرات الخارجية؟
- هل قررت أن تأخذ المسئولية كاملة وتبتعد كل البعد عن القتلة الثلاثة : اللوم والنقد والمقارنة؟ وأنك أنت الذي تختار مصيرك؟
- وهل قررت أن تستخدم قدراتك الرائعة وتضعها في الفعل وتتحمل مسئولية أي نتائج تحصل عليها وتتعلم منها وتنمو بها؟

كما ترى عدم تحمل المسئولية يجعلك تركز كل أفكارك وطاقتك فيما لا يفيدك في أي شيء ، بل على العكس يبعدك كل البعد عن أن تصبح الشخص الذي تريد أن تكونه ، ويجعل حياتك سلسلة من التحديات والصعوبات ، ولكن عندما تأخذ مسئولية حياتك فإنك بذلك تركز كل أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك ، وتصبح الشخص المتزن روحانيا ودنيويا الذي تريد أن تكونه .

لذلك ابدأ معي من اليوم وقرر أن تأخذ مسئولية حياتك .

❊❊❊

الإدراك هو بداية التغيير، والتغيير هو بداية النمو

د .إبراهيم الفقي

الإدراك الواعي:

عام ١٩٥٦ ذهب باحث الجيولوجيا الياباني يوكى إلى جنوب أفريقيا مع مجموعة من العلماء الذين جاءوا من بلاد مختلفه للبحث عن الماس والأحجار القيمة . كان يوكى يعمل يوميا من الساعة الخامسة صباحًا حتى العاشرة مساء ، واستمر على هذا الحال لمدة عشرة أيام بدون أن يجد شيئًا له أهمية كبيرة! وفي يوم شعر يوكى بالإجهاد وأيضا بالإحباط فقرر أن يعود إلى الفندق الذي كان يقيم فيه وكانت الساعة الخامسة بعد الظهر . في طريقه إلى الفندق صادفه صبي لا يزيد عمره عن عشر سنوات في يده حجر كبير له بريق ، فاقترب يوكى من الصبي وسأله عما يمسكه في يده فقال الصبي : «لا أعرف ولكني وجدته على شاطئ البحر» . طلب منه يوكى أن يعطيه هذا الحجر فقال له الصبي : «أنا موافق ولكن ما هو المقابل؟» فقال يوكى : «سأعطيك نقودًا كم تريد؟» فقال الصبي : «لا أعرف ولكن هل معك شيء

آخر؟» فقال يوكى : «نعم معي بعض الحلوى فهل تقبلها مقابل الحجر؟» فوافق الصبي وأخذ يوكى الحجر وذهب مسرعًا إلى حجرته بالفندق وبدأ في البحث في هذا الحجر فلم يصدق عينيه فأعاد البحث عشرة مرات حتى تأكد أن الحجر كان قطعة من الماس الخام يقدر ثمنها بملايين الدولارات! فكر يوكى في نفسه : «هذا الصبي كان معه ثروة لو عرف قيمتها لما باعها برخص التراب!» .

هذه القصة تعطينا درسًا في الإدراك فلو كان هذا الصبي يدرك قيمة ما عنده واستغلها استغلالا حقيقيا لأصبح من أصحاب الملايين! ، تمامًا مثل معظم الناس الذين لا يدركون قدراتهم الرائعة التي وهبها لهم الله سبحانه وتعالى . فتجد معظمهم يقضون أوقاتهم في اللوم والشكوى والنقد والمقارنة ، فيبيعون أنفسهم برخص التراب تمامًا مثل الصبي الصغير!

في بحث قامت به جامعة جورج تاون عن الإدراك كانت نتيجته أن أكثر من تسعين بالمائة من سلوكياتنا تلقائية نفعلها بدون تفكير!

في رأيي الشخصي يمثل الإدراك أكثر من خمسين في المائة من التغيير . فمثلا المدخن الذي لا يدرك خطورة التدخين ، وأنه من الممكن أن يودي بحياته ، يستمر في التدخين!! ولكن لو أدرك إدراكًا واعيًا يكون في طريقه إلى التغيير ، والشخص الذي يأكل أظافره ، لا يدرك مساوئ هذه العادة السلبية إلا إذا أدرك إدراكًا واعيًا خطورتها وقرر أن يبتعد عنها .

والآن دعني أسألك:

- هل تدرك قيمة نفسك؟
- هل تدرك أن الله سبحانه وتعالى خلقك في أحسن تقويم وسخر لك كل ما في الكون؟
- هل تدري أن قدرتك غير محدودة وأن عقلك يحتوي على أكثر من ١٥٠ مليار خلية عقلية، وأنه أسرع من سرعة الضوء، وأن عنده القدرة على استيعاب وتخزين أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة؟ وهل تدري أن عندك قوة التفكير والقرار والاختيار؟

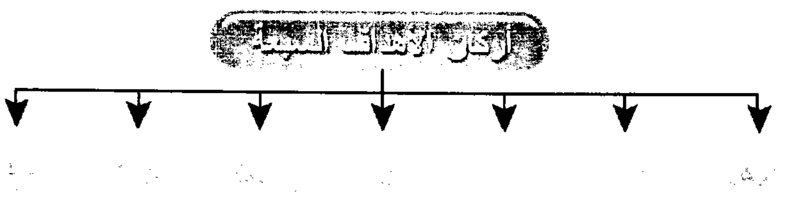
إدراكك لقدراتك واستخدامها إيجابيا يجعل من حياتك تجربة من السعادة وراحة البال. لذلك كن مدركًا لما تفكر فيه وقرر أن تتحكم في التفكير السلبي وتحوله إلى صالحك؛ لأن التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار ولكي يحدث ذلك يجب أن تدرك ما تفكر فيه.

* * *

تحديد الأهداف

> **لو عرفنا أولًا أين نحن وماذا نريد؟ نستطيع أن نحكم ماذا نفعل، وكيف نحصل عليه؟**
>
> **إبراهام لينكولن**

هناك سبعة أركان أساسية للحياة المتزنة موضحة في الرسم البياني التالي :



- الركن الروحاني : يحتوي على حب الله سبحانه وتعالى، والتسامح المتكامل، والعطاء غير المشروط .
- الركن الصحي : يتكون من التفكير الصحي، وشرب المياه، ونظام التغذية الصحي، والتدريبات الرياضية .
- الركن الشخصي : يتكون من الثقة في النفس، تنمية الذات ، التقدير الذاتي، والصورة الذاتية .

- الركن العائلي : يتكون من العلاقات العائلية والزوجية ، وعلاقة الوالدين بالأبناء .
- الركن الاجتماعي : يتكون من علاقاتك الاجتماعية ، وقدرتك على الاتصال بالآخرين .
- الركن المهني : يتكون من أهدافك المهنية ، عملك ، تميُّزك في مهنتك ، تحسين مهاراتك المهنية .
- الركن المادي : يتكون من دخلك الحالي ، وأهدافك المادية .

لو فكرت ستجد أنك تستخدم الأركان السبعة يوميًا سواء كنت واعيًا بذلك أم لا!

في الركن الروحاني فأنت يوميا تصلي أو تدعو أو تعطي أو تسامح أو حتى تبتسم في وجه شخص ما . وفي الركن الصحي فأنت يوميا تأكل وتشرب الماء وتحرك جسمك ، وفي الركن الشخصي فأنت يوميا تتحدث عن نفسك مع الآخرين ، وتريد أن تظهر في أفضل صورة ممكنة ، وتريد أن تحسن من حالتك أو أحاسيسك .

وفي الركن العائلي فأنت يوميا تتعامل مع أفراد العائلة سواء كان ذلك مع الوالدين أو الإخوة أو زوجتك أو زوجك أو الأولاد أو أي فرد من أفراد العائلة .

وفي الركن الاجتماعي فأنت يوميا تتعامل مع الناس بمختلف شخصياتها ، وتتصل بهم بطريقةٍ أو بأخرى .

وفي الركن المهني فأنت يوميا تعمل سواء كنت طالبًا يذهب إلى المدرسة أو الجامعة ، أو أما تعمل في بيتها وتهتم بأولادها وزوجها ، أو موظفًا يعمل في هيئة أو مؤسسة .

وفي الركن المادي فأنت يوميا تتعامل بالفلوس سواء كنت تشتري شيئًا أو تبيع شيئًا ، أو حتى تأخذ مصروفك من الوالدين ، وعندك اهتمامات معينة بما يختص بالمال .

للأسف نجد أن معظم الناس يضع كل انتباهه وتركيزه على الركن المهني والمادي! لذلك نجدهم لا يهتمون بصحتهم ولا بعائلتهم ، ولا حتى بروحانياتهم وعلاقتهم بالله سبحانه وتعالى .

لكي تكون سعيدًا ومتزنًا يجب أن تكون أهدافك في الأركان السبعة واضحة تمامًا بالنسبة لك . الأهداف من أهم عوامل التفكير الإيجابي ؛ لأنها تجعلك تركز على ما تريد وليس على ما لا تريد . الأهداف تجعل لحياتك معنى وبدونها يشعر الناس بالضياع .

لكي تستطيع أن تخطط لأهدافك في الأركان السبعة اتبع الأسئلة التحليلية الآتية :

أين أنا الآن؟ هنا أنت تكتب أين أنت في كل ركن من الأركان ، فمثلا في الركن الروحاني تكتب : أنا أصلي بانتظام ولكن في بعض الأحيان أسرح وأنا في الصلاة ، ولا أركز في ما أقول . أو لا أصلي الفروض في أوقاتها . أو لا أصلي في المسجد ، أو حتى غير منتظم في الصلاة . وفي التسامح تكتب مثلا : لا أستطيع أن أسامح من آذاني وأحتفظ بالغضب لفترات طويلة أو

أسامح لكن أبتعد تمامًا عن الشخص الذي سامحته . وفي العطاء من الممكن أن تقول : أنا سخي أو أنا لا أعطي غير الزكاة المفروضة عليّ أو لا أفعل شيئًا على الإطلاق .

المهم هنا هو أن تعرف تمامًا أين أنت الآن ، وأن تكون أمينًا وصادقًا مع نفسك لكي تستطيع أن تحقق ما تريد . وفي الركن الصحي فمن الممكن أن تكتب : أنا الآن لا أفعل أي شيء محدد لصحتي ، فأنا آكل كما أريد بدون حرص ، ولا أمارس أية رياضة على الإطلاق ولا حتى المشي ، وتفكيري سلبي معظم الأوقات ، أو أنا أحافظ على صحتي وأمارس رياضة المشي يوميًا لمدة ساعة ، وأفكر إيجابيًا معظم الوقت . . . إلخ .

وفي الركن الشخصي من الممكن أن تقول : أنا أحب أن أحسن شخصيتي بالقراءة وسماع الأشرطة السمعية وأحضر الأمسيات والدورات التي تفيدني في التنمية البشرية . أو تقول : لا أهتم بالقراءة ولا أفعل أي شيء محدد لتنمية نفسي . الخ . . . وفي الركن العائلي من الممكن أن تقول : علاقتي سيئة مع والدي وإخوتي ، أو علاقتي بالعائلة عادية ليس فيها أي شيء من العاطفة ، أو علاقتي بالعائلة ممتازة والحب متبادل بيننا . . . إلخ . وفي الركن الاجتماعي قد تقول : أنا شخص اجتماعي وأحب الناس وأحب أن أدعوهم ويدعوني ، عندي أصدقاء كثيرون . أو أنا غير اجتماعي وأجد صعوبة في التعامل مع الناس وخصوصًا مع بعض الشخصيات .

وفي الركن المهني قد تقول : أحب عملي جدا أو لا أحبه . علاقتي مع مديري جيدة أو لا أحبه ولا أتعامل معه . . . إلخ . وفي الركن المادي قد تقول : أنا مرتاح من الناحية المادية فلو نقص المال أعرف أن عليَّ أنا

بفضل الله سبحانه وتعالى أن أفعل شيئًا لتغيير حالتي المادية . أو أنا لا أملك شيئًا وألوم حظي والبلد والجميع . . . إلخ . بعد أن جمعت كل المعلومات اللازمة قيم المعلومات ثم اكتب ما الذي تريده في الأركان السبعة ورتبهم حسب أهميتهم بالنسبة لك . ثم اكتب المدة الزمنية التي تعتقد أنك تستطيع أن تحقق هدفك فيها . ثم اكتب كيف تستطيع أن تحقق ما تريد . ثم اكتب التحديات التي من الممكن أن تقابلك وأنت في طريقك إلى تحقيق أهدافك . ثم اكتب ما الذي سيتحسن في حياتك عندما تحقق هدفك . وأخيرًا اكتب عندما تحقق هدفك ماذا تفعل بعد ذلك؟

أعدك أنه عندما تعرف أهدافك وتخطط لحياتك لن تكون حياتك كما كانت بل ستصبح لها معنى آخر ، وستجد أنك لا تريد أن تضيع دقيقة واحدة بدون أن تحسن نفسك فيها حتى ولو كان ذلك استرخاء وراحة . وتذكر أنه إن لم يكن عندك هدف ستعيش في أهداف الآخرين . فابدأ من اليوم وتأكد أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملًا .

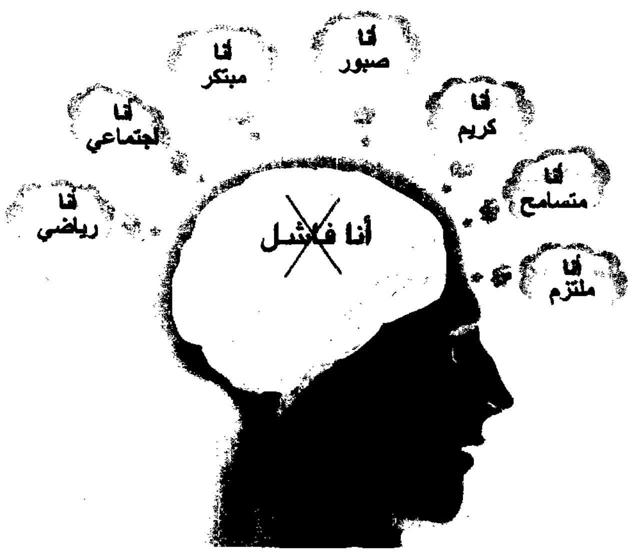
***

(٦)

التأكيدات المتضامنة

إن لم تعرف قدراتك ، وتقدرها ، وتقنع نفسك بأنها حقيقيـة ، فكيـف تتوقع أن يقدرك الآخرون؟!

د .إبراهيـم الفقي



التأكيدات المتضامنة :

دكتور شيد هلمستتر كتب في كتابه ماذا تقول عندما تتحدث إلى نفسك : «من المولد إلى سن الثامنة عشر استقبل الإنسان أكثر من ١٨٠٠٠٠ رسالة سلبية وبسبب تكرار هذه الرسائل السلبية أصبحت جزءًا من حياتنا فاعتقدنا أننا فعلا كذلك! من ضمن الرسائل التي من الممكن أن نكون قد استقبلناها : «أنت فاشل ، أنت عصبي جدًّا ، أنت غبي مثل عمك تمامًا! ، لن تكون نافعا في أي شيء» إلخ من الرسائل السلبية التي استقبلناها من العالم الخارجي سواء كان ذلك في المنزل أو المدرسة أو من الأصدقاء أو من الناس . . المهم هو أن البرمجة الأولية تعتبر أقوى البرمجة التي تعودنا عليها ، ثم أضفنا عليها من العالم الخارجي ، فبسبب هذه البرمجة نسينا أنفسنا ، نسينا أننا أفضل مخلوقات الله سبحانه وتعالى ، نسينا أن المولى ﷻ سخر لنا كل شيء . نسينا أننا معجزات لا يمكن حصرها ، واعتقدنا أننا سلوكياتنا أو برمجتنا! لذلك خصصت هذا الجزء لكي تعرف من أنت حقيقة وأنك لست أي سلوك أو اعتقاد أو إحساس بل أنت أفضل مخلوق عند الله - سبحانه وتعالى- مهما كانت آراء الآخرين ، وفي الحقيقة آراء الناس لا تدل عليك أنت ولكن تدل عليهم هم .

لأن العالم الداخلي هو السبب في العالم الخارجي حسب قانون المراسلات ، فلو كان الشخص متزنًا فهو يتكلم بالاتزان ، ويساعد الناس ، أما لو كان ضعيفًا فهو يتكلم بما يعرفه عن نفسه ؛ لذلك لو قال لك شخص ما : إنك فاشل فهو في الحقيقة يتكلم عن نفسه!! وإلا حاول أن يساعدك على التغيير بدلا من أن يحبطك . .

التأكيدات المتضامنة تساعدك على التركيز على قدراتك، وعلى تحسين الأشياء التي تريد أن تحسنها في نفسك وهي تعمل كالآتي :

١- اكتب على الأقل عشرة أشياء جيدة عنك : لا تقل لا أعرف ؛ لأنك تعرف الأشياء التي أنت ممتاز فيها، اترك القلم يكتب وستفاجأ بالمميزات التي تتميز بها . لكي يكون ذلك سهلًا ومنظمًا استخدم الأركان السبعة للحياة المتزنة واكتب في كل ركن الأشياء التي تعرف جيدًا أنك رائعٌ فيها .

٢- اقرأ هذه القائمة يوميا بأحاسيس متصلة وأعط لنفسك مرجعًا لهذه الصفات . مثلا لو كتبت أنك ملتزم، فكر في تجربة معينة وجدت نفسك فيها أنك فعلًا ملتزم، وهكذا مع باقي الصفات ؛ لأنك بذلك تعطي المخ الدليل على ما تقول فيقوم بفتح الملفات العقلية التي تدعم كلامك .

٣- الآن فكر في شيء سلبي اعتقدته عن نفسك . مثال : أنا ذاكرتي ضعيفة! انفصل عنها بأحاسيسك أي اقرأها فقط، وكأنك تراها من الخارج . وقل لنفسك : هذا غير حقيقي فذاكرتي رائعة، وأستطيع أن أتذكر أي شيء أريد أن أتذكره . ثم اقرأ قائمة الأشياء الإيجابية التي كتبتها عن نفسك بأحاسيس مرتبطة وتنفس تنفسًا عميقًا وقل : الحمد لله .

٤- ارجع للشيء السلبي الذي تقوله عن نفسك ستجد أن مخك لن يصدقه وأن التأكيدات المتضامنة قضت عليه تمامًا .

الآن دعنا نستخدم التأكيدات المتضامنة مع الأشخاص :

- فكر في شخص ما تعرف أنه ينقدك، ويقول لك كلامًا كان يسبب لك إحباطًا .

- انفصل بأحاسيسك عن كلامه ، وانظر إليه وكأنك تشاهد كل شيء من بعيد .
- قل لنفسك : ما يقوله غير صحيح فأنا لست فاشلًا ، وأنا الآن أخطط لأهدافي وإن شاء الله سأحققها .
- اقرأ تأكيداتك المتضامنة واربط بها أحاسيسك .
- ارجع لكلام هذا الشخص ستجد أنها فقدت قوتها ، وحلت محلها تأكيداتك المتضامنة .

كما ترى التأكيدات المتضامنة تساعدك على التركيز على من هو أنت حقيقة ، وكيف تستخدم قدراتك لتحقيق أهدافك . هذا لا يعني أنه يجب علينا أن لا نستفيد من آراء الآخرين بل نقيمها ثم نحدث التغيير الذي يتماشى مع قيمنا واعتقاداتنا ومبادئنا .

من اليوم استخدم التأكيدات المتضامنة مع الأشخاص والأشياء وخصوصًا مع رأيك أنت عن نفسك لو كان سلبيا .

❊❊❊

حقائق هامة عن التأكيدات المتضامنة :

التأكيدات المتضامنة لا تعني أنك لا تفعل أي شيء طالما أنك بهذه الروعة!

التأكيدات المتضامنة لا تعني احتقار آراء الآخــرين!

التأكيدات المتضامنة لا تعني أنك تتكبر على الآخرين!

ولكن :

التأكيدات المتضامنة تساعدك على معرفـــة من هو أنت حقيقة .
التأكيدات المتضامنة تساعدك على تحطيم الرسائل السلبية التي تقولها لنفسك .
التأكيدات المتضامنة تساعدك على تحطيم الرسائل السلبية التي يقولها لك الآخرون .

(٧)

أن أجلس في مكان مريح على أضواء الشموع و أقرا وأتعلم من أفكار الأجيال السابقة ، يمثل لي سعادة بلا حدود

كوشيدو كوندو

الوقت الإيجابي:

في استراتيجيات التفكير الإيجابي قدمت لك استراتيجية التنقيص والتصعيد ، وشرحت لك كيف أن العقل البشري عنده القدرة على تصعيد مشكلة ويجعلها أكبر من حجمها الطبيعي ، وأيضا عنده القدرة على تنقيص حجم المشكلة حتى تتلاشى تمامًا .

الغرض من وصية الوقت الإيجابي هو أن تستخدم قدرة عقلك على التركيز على وقت تحدده أنت ، وقد يكون ذلك الوقت لا يزيد عن عشرة دقائق كبداية تدرب فيها عقلك على التركيز على التفكير الإيجابي ، ثم تصعيد هذه المدة إلى خمسة عشر دقيقة ثم إلى عشرين دقيقة وهكذا ، المهم هو الاستمرارية في فعل ذلك حتى تصبح عادة من عاداتك المخزنة في مراكز الذاكرة في العقل مما يجعلك تتصرف إيجابيا بطريقة تلقائية .

قدمت هذه الطريقة في استشارة خاصة مع أحد رجال الأعمال في مونتريال بكندا كان يعاني من العصبية الشديدة، وكان يحاول أن يهدئ من أعصابه بالهروب إلى سلوكيات سلبية مثل التدخين، فكان يدخن أكثر من خمسين سيجارة يوميا ويشرب أكثر من خمسة عشر فنجان قهوة من الحجم الكبير، مما سبب له الإصابة بجلطة حادة كادت أن تودي بحياته. طلبت منه أن يركز على شيء إيجابي في حياته وأن يقول لي تفاصيل هذه التجربة ففعل، وقال: إنه شعر بالراحة عندما تذكر التجربة وازداد الشعور عندما تحدث عن التفاصيل. فطلبت منه أن يفكر في تجربة أخرى وأن يحكي لي تفصيلها، ففعل ولكنه في هذه المرة شرح تفاصيل أكثر وأخذ وقتًا أطول في الشرح، وقال لي: إنه شعر بإحساس إيجابي أكثر من المرة الأولى بمراحل. طلبت منه أن يفكر في مكان عنده في بيته أو في مكتبه يخصصه لوقت التفكير الإيجابي، ففكر وقال لي: وجدت المكان. فطلبت منه أن يتخيل نفسه في هذا المكان وأن يفكر في تجربة إيجابية كما فعل معي وكأنه هناك. ففعل وقال لي إنه شعر بنفس الشعور والراحة. هنا طلبت منه أن يستخدم وصية الوقت الإيجابي يوميا لمدة عشر دقائق وأن يعود ليراني بعد أسبوع.

مرت الأيام وجاء رجل الأعمال لزيارتي ومعه ابنته باتريشيا وزوجته، وقال لي: «على الرغم من بساطة الوصية التي طلبت مني أن أفعلها إلا أنها ساعدتني أكثر مما كنت أتخيل». قالت زوجته: «أنا شخصيا لم أره بهذه الطريقة منذ زمن بعيد» وطلبت مني أن أعلمها هي وابنتيهما الوصية.

هذا مثل بسيط يوضح لك أنه على الرغم من قدرات العقل الرائعة إلا أنه بسيط جدًّا، ومن الممكن أن نعيد برمجته مرة أخرى بالأساليب التي

تناسبنا وتساعدنا على النمو والتقدم ونجعل من حياتنا تجربة السلام الداخلي والهدوء النفسي .

ابدأ معي من اليوم وحدد مكانًا ووقتًا تكون فيه إيجابيا مهما كانت الظروف وتمتع بالراحة والنتائج الإيجابية .

❊❊❊

(٨)

التنمية الذاتية

أقل شيء يستطيع الإنسان أن يهديه لنفسه ، هو أن يكون أفضل ما يستطيع أن يكونه
د .إبراهيم الفقي

التنمية الذاتية :

التنمية البشرية أصبحت من أهم المتطلبات الأساسية التي تطلبها الشركات والمؤسسات في موظفيها اليوم . فمن الممكن أن يكون موظف حاصل على شهادات عليا من جامعات عالمية ولكنه لا يستطيع التعامل مع الآخرين مما أدى إلى طرده من العمل . أو أن يكون هناك رئيس عمل غير متفتح للتقدم الذي يحدث حوله فلا يستفيد منه ، بل يقاومه مما جعل المنافسة تأخذ عددًا كبيرًا من عملائه فلم يجد حلا إلا أن يغلق أبوابه . كلمة تنمية تعني النمو في الأركان السبعة . وبشرية تعني الجنس البشري ، لذلك فالتنمية البشرية ليست علمًا ولكنها أسلوب في الحياة يستخدمها الإنسان لكي يعيش حياة أفضل .

الرسم البياني التالي يوضح لك أن التنمية البشرية يمكنها أن تغذي عقلك بالمعلومات والمهارات التي تجعلك تستخدم قدراتك و إمكانياتك وقوة تخيلك في تحقيق أهداف حياتك .



هناك وسائل عدة يمكنك أن تستخدمها لكي تستفيد من التنمية البشرية منها:

١- القراءة:

التنمية البشرية غنية جدًّا بالكتب المختصة في كل المجالات سواء كان ذلك في التفكير الإيجابي أو تقوية الذاكرة والتركيز أو التحكم في الأحاسيس السلبية أو في العلاقات الزوجية أو علاقة الآباء بالأبناء أو تقوية التقدير الذاتي والصورة الذاتية والثقة في النفس وغيرها من المجالات المختلفة.

اقرأ في مجالك أو المجالات التي تفضلها وتشعر أنها من الممكن أن تساعدك في عملية النمو الإيجابي والتقدم المتزن الذي تريده في حياتك.

اقرأ يوميا على الأقل عشرين دقيقة، وسترى بنفسك الفرق الكبير الذي ستجده في أسلوب تفكيرك و سلوكك.

٢- الأشرطة السمعية:

إذا كنت تفضل السمع على القراءة مثل بعض الناس ، فاستمع إلى أشرطة في التنمية البشرية ، والأشرطة السمعية متوفرة بكثرة وبلغات مختلفة . وفي رأيي الشخصي من الأفضل أن تقرأ وأيضا تستمع إلى أشرطة لأنك بذلك تقوي حواسك وتملأ حياتك بالأفكار الإيجابية . من الأماكن المفضلة لسماع الأشرطة هي السيارة لأنك بذلك تستغل هذا الوقت الضائع في السواقة ، وتحول سيارتك إلى جامعة متنقلة .

٣- الأشرطة البصرية:

هناك من يفضل الأشرطة البصرية لكي يرى بنفسه الكاتب أو المدرب فيشعر أنه معه شخصيا فتكون إفادته أكبر . والأشخاص الذين يمثلون حياتهم بنظام تمثيلي بصري يفضلون أن يروا الشيء على أن يسمعوه أو يقرءوا عنه .

٤- الأمسيات الجماهيرية:

يمكنك أيضا أن تشترك في الأمسيات الجماهيرية وتختلط مع أشخاص مهتمين بالتنمية البشرية . أنا شخصيا على الرغم من أنني أقرأ في الأسبوع على الأقل خمسة كتب وأستمع إلى معدل خمسة أشرطة سمعية سواء كان ذلك في سيارتي أو في الطائرة أثناء سفري أو عندما أمارس الألعاب الرياضية أو في وقت الاسترخاء . وأيضًا أشاهد على الأقل شريطين من الأشرطة البصرية في الأسبوع . إلا أنني أفضل أن أذهب للدورات بنفسي وأشارك في التدريبات التي يطلبها المدرب وأيضا أوسع دائرة معارفي من أشخاص عندهم نفس اهتماماتي .

الأمسيات الجماهيرية تكون حاشدة بالجماهير ففي أمسياتي الشخصية تجد آلافًا من الناس . وتجدها رخيصة الأسعار ولا تزيد عن ساعتين لذلك يفضلها كثير من الناس الذين يحضرون مع عائلاتهم وأصدقائهم .

٥- البرامج التدريبية :

إذا أردت أن تكون الاستفادة أكبر فطبعًا البرامج التدريبية أنسب لأن وقتها أطول ، فمن الممكن أن يكون يومًا كاملًا أو يومين أو حتى ثلاثة أيام . والشرح فيها مستفيض والتدريبات فيها مكثفة . ولكنها أغلى في السعر من الأمسيات .

٦- الدورات المكثفة :

عندما تجد أنك تريد أن تكون الاستفادة أكثر أو تريد أن تتخصص في تدريب التنمية البشرية فقطعًا الدورات المكثفة ستكون أفضل بالنسبة لك ، فمن الممكن أن تكون مدتها خمسة أيام أو أكثر ، والتدريبات فيها أكثر وأقوى وفي نهايتها تحصل على شهادة التخصص الذي يؤهلك أن تستخدمها في بناء مستقبلك . ولذلك تكون أسعارها مرتفعة الى حد ما .

كما ترى لا يوجد أي مانع يمنع الإنسان من التقدم غيره هو شخصيا! لأنه لو أراد الإنسان أن يحسن نفسه إيجابيا سيجد ما يريد . هذه الوصية يمكنها أن تساعدك على أن يكون محيط حياتك إيجابيا فلا تترك لنفسك أية فرصة للسلبيات .

***

(٩)

السكون والتأمل اليومي

تعاسة الإنسان تكمن في عدم قدرته على السكون
باسكال

السكون والتأمل اليومي

لو نظرت حولك ستجد ضوضاء في كل مكان!

فهناك الضوضاء الخارجية:

هي الضوضاء التي نسمعها حولنا من العالم الخارجي وهنا نجد أصوات التليفونات المحمولة المزعجة التي أصبحت أغاني وأصوات حيوانات وكل شيء تتخيله على الإطلاق! وأصوات الطائرات وأصوات السيارات والموسيقى العالية التي يضعها بعض الناس على أعلى درجة كما لو كان أطرش جدا! وأصوات الناس والزحام وعمال الإنشاءات ومعداتهم، والفضائيات وبرامجها المتعددة، وأصوات التلفاز والراديو والأخبار السلبية التي تسبب التعاسة والضياع.

ضوضاء في كل مكان، حتى أصبحنا نعيش في هذه الضوضاء وكأنها جزء منا دون أن ندرك أنها تجعلنا دائمًا في حالة تأهب مما يجعل الجهاز العصبي يعمل بقوة بدون أي داعٍ لذلك!

وهناك الضوضاء الداخلية:

كتب جاك كانفيلدن ومار فينسون هانسون في كتابهما عامل أينشتين : إن الإنسان يستقبل أكثر من ستين ألف فكرة يوميا . تصور! ضوضاء شديدة تحدث في داخلنا . بالإضافة إلى التحدث مع الذات وأنواعه ، التي قال د . شاد هلمستتر في كتابه «ماذا تقول عندما تتحدث مع نفسك» إن أكثر من ثمانين في المائة منها سلبي ، وأكدت ذلك كلية الطب في سان فرانسيسكو عام ١٩٨٦ .

وأيضًا النقد الداخلي الذي يجعلنا نشعر أننا أقل من الآخرين! والشعور بالخوف وعدم الأمان .

أي أننا نعيش في عالم كله ضوضاء ، من الخارج وأيضًا من الداخل!

لو نظرت إلى الطبيعة التي حولنا ستجد أن كل شيء يحدث أو ينمو في هدوء وسكون تام .

- فالشمس تشرق في هدوء وتغرب في هدوء .
- القمر يظهر في هدوء ويختفي في هدوء .
- والنجوم والشجر والورود والأزهار كذلك .

ولو نظرنا إلى النمل يعمل في هدوء تام .

العنكبوت يبني بيته في هدوء تام .

هل رأيت غروب الشمس؟ هل تمعنت فيه؟ ستجد نفسك في هدوء تام .

وهل نظرت إلى النجوم في منتصف الليل وتمعنت فيها وفي ضوئها الرائع؟ هدوء تام وروعة خلقها الله سبحانه وتعالى في هدوء تام .

لذلك قررت أن أضع لك وصية السكون والتأمل اليومي ، والتي عندما تجعلها جزءًا من جدولك اليومي ولو لبضعة دقائق فقط ، ستعود عليك بفائدة لم تكن تخطر لك على بال .

إليك طريقة بسيطة وفعالة لكيفية الوصول إلى السكون والتأمل :

١- فكر في هاتين الكلمتين «الحمد لله» . تخيلهما أمامك وكأنك تراهما في شاشة عرض .

٢- انظر إلى الفراغ الذي بينهما :

الحمد ○ لله

ستجد نفسك لا تفكر في أي شيء لأنك تنظر إلى الفراغ ، وستشعر بأنك في سكون تام .

٣- استمر في النظر إلى هذا الفراغ ثم أضف عليه التنفس بأسلوب «٤ ٢ ٨» أي اشهق في أربعة أرقام تعدهم في ذهنك واحتفظ بالهواء لرقمين ثم أزفر في ثمانية أرقام . استمر على هذا التنفس حتى تشعر بالراحة التامة .

٤- أرْخِ عضلات عينيك ثم وجهك واشعر بالراحة والاسترخاء منتشرة فيهما .

٥- أرْخِ جسمك وابدأ من أسفل إلى أعلى الرأس ثم من أعلى الرأس من الخلف نازلا إلى أسفل حتى تصل إلى كعب الأرجل .

٦- فكر أو تخيل أن أمامك رقم (٣) ولاحظه وهو يبعد أكثر فأكثر ويصغر حجمه أكثر حتى يتلاشى ، ثم لاحظ رقم (٢) وهو يبعد ويبعد ويصغر حتى يتلاشى ثم لاحظ رقم (١) وهو يبعد أكثر فأكثر حتى يتلاشى تماما . ستجد أنك دخلت في مرحلة «الألفا» وهي مرحلة الاسترخاء .

٧- كن في سكون واسترخاء تام لمدة عشر دقائق .

٨- تنفس بنشاط وافر وعد من واحد إلى خمسة ثم قل :

«الآن قررت أن أفتح عينيّ وأنا أشعر بهدوء وبأنني أفضل من قبل» ثم افتح عينيك .

- اقرأ الطريقة أكثر من مرة حتى تفهمها جيدًا قبل أن تمارسها .
- من الممكن أن يقرأها لك شخص آخر بصوت هادئ وبطيء ويساعدك على الوصول إلى السكون .
- كما يمكنك أيضا أن تقوم بتسجيل صوتك وتجعله يأخذك إلى مرحلة الألفا .
- أشجعك على أن تجعل السكون والتأمل اليومي جزءا من حياتك . .
- فالسكون يقوي قدراتك ويجعلك أكثر ابتكارا و إبداعا .
- السكون يقلل من التعب ويساعدك على التخلص من الكثير من الأمراض .
- السكون يجعلك تصل إلى السلام الداخلي والهدوء النفسي والذهني والجسدي والعاطفي .
- السكون يساعدك على إيجاد الحلول لأكثر المشاكل صعوبة .

- السكون يجعلك تصل إلى أفضل حالاتك النفسية والذهنية والجسمانية .
- والسكون يجعلك تفكر أكثر في روعة الخالق ﷻ .
- ابدأ من اليوم ولو بخمس دقائق ثم أضف عندما تشعر أنك فعلا تتمتع بذلك .

***

(١٠)

الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية

> الهوايات لها قوة علاجية رائعة، فهي تبعدك عن ضغوط الحياة اليومية وتأخذك إلى الراحة والسعادة
> د. إبراهيم الفقي

الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية

كيف تقضي يومك؟

هل عندك هواية ما تحبها وتنشغل بها على الأقل مرة واحدة في الأسبوع؟

من جولاتي حول العالم أسأل الناس في أمسياتي ودوراتي وأيضًا في عياداتي هذه الأسئلة وأجد أن معظم الأجوبة عليها تقريبا متكررة مهما كان المكان الذي أحاضر فيه! فمعظم الناس يقولون:

«كان عندي هواية ولكنني كبرت على ذلك الآن!

وآخر يقول: «الهوايات للأطفال فقط!» أو: «لا أجد الوقت الكافي لكي أنهي مشاريع عملي فكيف أجد الوقت لهواية!» وآخر يقول: «أعتقد أن الهوايات مضيعة للوقت!».

دعنا نرى ما تقوله الأبحاث عن الهوايات :

مجلة «ريدرز داجست» كتبت : «الهوايات تجعل الشخص يشعر بالسعادة والتحكم في حياته لذلك فهي تساعده على النجاح» .

وهناك باحث سويدي قال : «الأشخاص الذين ينشغلون في هواية يحبونها لا يصابون بأمراض نفسية ، ومعدل إصابتهم بأمراض القلب أقل من الأشخاص الذين لا يمارسون أي هواية» .

وكتب الملياردير الأمريكي شارلز جيفينز في كتابه «الذات الحقيقية» : «لولا هواياتي لما استطعت أن أفكر بوضوح ولما كان لي هذا النجاح» .

وكتب العالم الأمريكي دكتور واين داير في كتابه «الأسرار العشرة للنجاح والسعادة» : «لكي أستطيع أن أكتب يجب أن أدخل في مرحلة تأمل تامة» وهو يمارس التأمل والمشي على الأقل ساعة يوميا .

أتذكر عندما كنا أطفالًا صغارًا كان أخي الدكتور أحمد الفقي ، وهو يكبرني بحوالي سنتين ، يهوى تربية الطيور ، فبنى له أبي رحمه الله «عششًا» أعلى سطح بيتنا الذي كنا نسكن فيه في الإسكندرية وخصص لكل عشة من هذه العشش نوعًا معينًا من الطيور ، فكانت هناك عشة للدجاج وأخرى للبط وأخرى للوز وأخرى للحمام وهكذا .

وكان أحمد يحب أيضا اللعب على الناي فكان يصعد يوميًّا يهتم بالطيور ويلعب على الناي كما لو كان يلعب خصيصا لهم! والعجيب أنني لو حاولت مصاحبته لم تتركني الطيور بل كان هناك ذكر بط يهجم عليَّ أو على أي شخص آخر كما لو كان يقول لنا : هذا وقتي الخاص ولن أسمح لأحد بأن يأخذه مني . كنا نضحك وأحيانا نسخر من أحمد! ولكن في الحقيقة أنه

كان أكثرنا هدوءًا وأيضا نجاحا في دراسته . كان لكل منا في العائلة هوايته الخاصة ، فوالدتي رحمها الله كانت تهوى النظافة فكانت تنظف البيت مع المساعدين يوميًّا ، وأيضا المطبخ فكانت تطبخ لنا بنفسها أصنافًا مختلفة كل يوم . أما عن والدي رحمه الله فكان يهوى لعبة المصارعة وهوايته كانت واضحة على أجسامنا! وأيضا كان يهوى مشاهدة كرة القدم في التلفاز وكان يشجعنا جدا في هواياتنا .

وأخي الكبير سيد الفقي كان من أبطال مصر في الإسكواش وأختي الكبيرة كانت تهوى تربية القطط والاهتمام الشديد بها حتى كان عندنا في بيتنا في وقت واحد ما لا يقل عن ثلاثة قطط!

والعجيب أنها عندما تزوجت فوجئت بأن زوجها لا يحب القطط على الإطلاق بل ويخاف منها ، فلم يوافق على أخذها معها في بيتهما ، ولكنها صممت على أن تأخذها جميعا! فقال لها زوجها : «لكِ أن تختاري بيني وبين القطط» فقالت : «القطط»! وهنا تدخل والدي رحمه الله واستخدم مهاراته في المصارعة فاقتنعت أختي على الفور!

أنا شخصيا كنت بطل مصر في تنس الطاولة وكنت أمارس الجودو والكاراتيه والمشي والجري والسباحة والرسم والكتابة بالخطوط العربية . وأعتقد أننا جميعا أنا وإخوتي كنا نفعل شيئا تلقائيا دون أن نعرف القوة الرائعة وراء هذه الهوايات التي ساعدتنا على التحكم في أعصابنا (طبعا إلى حد ما!) وبعدتنا كل البعد عن السلوكيات السلبية مثل التدخين أو تعاطي المخدرات أو شرب الخمور .

والحقيقة أن الشخص الذي يقول إنه مشغول ولا يجد وقتًا لكي يمارس هواياته يكون عرضة لأمراض القلب وضغط الدم والقرحة العصبية والسكر إلخ . . . من الأمراض الجسمانية وأيضا النفسية ، فتجده سريع الغضب سواء كان يظهر غضبه على الآخرين أو يكتمه في داخله ، وأيضا تجده متوترا وقلقا ولا يفكر إلا في العمل سواء كان في العمل أو في خارج العمل .

العمل والراحة وجهان لعملة واحدة ، ففي العمل تشعر بأنك تنجز وتنمو وتتقدم وأيضا في الراحة التي تحصل عليها عندما تمارس هواية تحبها ستشعر بالراحة والهدوء النفسي الذي يساعدك في إنجاز أكبر في عملك وفي صحة أفضل في حياتك .

***



وضعت هذه الوصية آخر وصية في الوصايا العشر لأنك تعرف جيدًا أن العقل البشري يبني على آخر تجربة ، وأنا أريدك أن تأخذ هذه الوصية مأخذ الجد وأن تفعل شيئًا تحبه سواء كان ذلك : السباحة أو التنس أو أية رياضة تحبها أو التأمل أو اليوجا أو المشي أو التزحلق على الجليد أو القراءة أو الكتابة أو الرسم أو تربية الطيور أو حتى النظر إلى غروب الشمس في المساء لكي تتعمق أكثر في حبك لله سبحانه وتعالى . المهم أن تختار وتبدأ وتأكد أنك ستكون سعيدًا بقرارك .

***

الخاتمة

> **مهما كان النجاح الذي وصل إليه**
> **أي إنسان فقد كانت بدايته من المكان**
> **الذي كان فيه مهما كان هذا المكان**
>
> **د.إبراهيم الفقي**

في كتابه «هؤلاء تحدوا الصعاب» كتب الكاتب الأستاذ سامي البحيري قصصًا كثيرة ومؤثرة تدل على أنه لو قرر الإنسان استغلال قدراته الكامنة في داخله يستطيع أن يحقق نتائج لم تكن تخطر له، ولا على المحيطين به، على بال. من ضمن هذه القصص قصة سماها الأستاذ البحيري «قاهر المانش» وفيها يحكي لنا قصة كفاح السباح البطل مصطفى إبراهيم خليل، وكيف أنه عندما كان طالبًا في السنة الأولى الإعدادية فقد ساقيه تحت قضبان القطار وأصبح معاقًا. وكان من الممكن أن ينتهي الأمر عند هذا الحد، ولكن شاءت الأقدار أن تكون هذه الإعاقة بداية حياة رائعة ومرت الأيام وواجه مصطفى كثيرًا من التحديات سواء كانت دراسية أو مادية أو معنوية، ولكنه، بفضل الله سبحانه وتعالى ثم بفضل إصراره على أن يكون شيئا هاما مهما كانت حالته الجسمانية، بدأ تدريبات السباحة لساعات كثيرة، وفي يوم بعد أن انتهى من التدريبات وأثناء عودته إلى منزله صدمته سيارة وسببت له جروحًا وكسورًا في كتفه مما أقعده في المستشفى لبضعة أشهر. لم يستسلم مصطفي بل استمر على التدريبات والاشتراك في البطولات المحلية فاكتسب خبرات جديدة، وكان مستعدا لكي يخوض تجربة لم يخضها

أي إنسان آخر في وضعه على وجه الأرض وهي أن يسبح عبر المانش. كانت تجربته الأولى عام ١٩٨٦ ولكنه لما يسافر لعدم وجود الأموال اللازمة لسفره، وذلك لأن أحدًا لم يقتنع بأنه من الممكن أن يربح، بل واعتقد الجميع أن هذه المصروفات ستكون استثمارًا خاسرًا تمامًا! لم ييأس مصطفى بل استمر في التدريبات. التحق مصطفى خليل للعمل بجريدة الأهرام وانتهز هذه الفرصة وشرح فيها قصته لرئيسها الذي اقتنع به وبصدقه فأمر بتوفير كافة الاحتياجات لمصطفى. ومرت الأيام وجاء وقت الاشتراك في سباحة المانش، وبعد مجهود ضخم ومصارعة مع الأمواج التي كانت تقذفه لليمين واليسار بقسوة فاز البطل وسبح عبر المانش من شاطئ بريطانيا إلى الشاطئ الفرنسي «كاليه» وقابلته الجماهير بالتصفيق الحاد، ولكنهم بكوا عندما اكتشفوا أن مصطفى بدون ساقين، فزاد إعجابهم بالبطل الذي توكل على الله – سبحانه وتعالى– وصمم على أن يكون أول معاق فقد ساقيه يسبح عبر المانش في تاريخ البشرية.

حقيقة أن نهاية الحادثة كانت بداية دخول التاريخ وفتح باب الأمل للناس سواء كانوا معاقين أم لا.

قالت هيلين كيلر: «هناك من يسمع ولا ينصت، ينظر ولا يرى، يشعر ولا يحس، وعلمت أن العمى هو عمى القلب وليس البصر» فكانت كلماتها رسالة واضحة للأصحاء الذين يقضون وقتهم في الشكوى.

وقال زينو: «الحياة مثل العملة النقدية لها وجهان الوجه الأول يمثل التعاسة والوجه الآخر يمثل السعادة، لا يمكن أن يعرف الإنسان معنى أي منهما إن لم يكن للأخرى وجود». وقال بلاتو: «كل بداية لها نهاية وهذه النهاية هي البداية لشيءٍ آخر».

معظم الناس يضيع وقته في التحضير لكي يعيش حياة أفضل ولكنه لا يعيش هذه اللحظات التي من الممكن أن تكون آخر لحظات حياته

د.إبراهيم الفقي

الآن دعني أسألك:

- هل قررت أن تبدأ البداية الجديدة؟
- هل قررت أن تبعد عن القتلة الثلاثة وتتبني القوة الثلاثية؟
- هل قررت أن تستخدم قدراتك الرائعة وتوقظ المارد الكائن في داخلك وتحقق أهدافك وتترك بصماتك الإيجابية في الدنيا؟
- هل قررت أن تتوكل على الله سبحانه وتعالى وتجعل علاقتك به ﷻ أفضل ما يمكن أن تكون؟
- اجعل اليوم يومًا جديدًا، كأنك وُلدت من جديد. اقرأ هذا الكتاب أكثر من مرة حتى تصبح المعلومات والاستراتيجيات جزءًا منك.
- تأكد من أنه ستمر عليك أيام تشعر فيها بالخوف والضياع!!
- استخدم المعلومات التي تعلمتها وتوكل على الله سبحانه وتعالى.
- وإذا مرت عليك حالات يأس أو إحباط تذكر مصطفى قاهر المانش الذي سبح بحر المانش بدون ساقين، تذكر جمالة البيضاني المرأة التي لم تعرف المستحيل في حياتها والتي قررت أن تكرس حياتها لتربية المعاقات. فكر في «عمر عبد العزيز» الضرير الذي أبدع في استخدام

الإلكترونيات وتوفيرها لأي إنسان فقد نعمة البصر . وفكر في الرسول سيدنا محمد ﷺ وكيف أنه عانى كل ألوان العذاب التي لا يستطيع أن يحتملها بشر ، ولكنه توكل على الله -سبحانه وتعالى- فوفقه الله ﷻ ونصره وجعل الأمة الإسلامية تولد وتنمو على يديه .

ولو حصل وكنت في يوم من الأيام تمر بأقسى حالاتك النفسية السيئة اسأل نفسك :

- هل الأفكار السلبية تقربني من الله سبحانه وتعالى؟ ستجد الإجابة طبعًا لا!
- هل الأفكار السلبية تحسن صحتي؟ لا !
- هل الأفكار السلبية تساعدني على تحقيق أهدافي؟ لا !
- هل الأفكار السلبية تساعدني على النمو والتقدم؟ لا !

ثم خذ نفسًا عميقًا واحتفظ بالهواء لأطول مدة ممكنة ، ثم أزفر من الفم ببطء وقل ثلاث مرات :

«الحمد لله ، الحمد لله ، الحمد لله» ثم ركز على ما تريد وليس على ما لا تريد ، ركز على أهدافك وضع قدراتك في الفعل وتوكل على الله -سبحانه وتعالى- حق التوكل تصبح من أقوى الناس .

قال الرسول محمد ﷺ في حديث ما معناه : «من أحب أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله» .

وتوقع الإجابة باعتقاد تام وحب خالص للمولى ﷻ . ثم اكتب لي قصة كفاحك ونجاحك ، فمن الممكن أن أكتب عنك في كتابي القادم .

أدعو لك الله سبحانه وتعالى أن يحقق لك السلام الداخلي والهدوء النفسي والسعادة في الدنيا والآخرة ، وأن يساعدك على أن تحقق أهدافك ، وتعيش أحلامك وأن تصبح من عباده المخلصين . آمين .

أستودعك الله ، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

* * *

رسالة من صديق

مـــــن اليـــــــوم

لاحـظ أفكارك قبل أن تتحـول إلى تركـيز ،
لاحـظ تركيزك قبل أن يتحول إلى إحساس ،
لاحظ إحساسك قبل أن يتحول إلى سلوك ،
لاحـظ سلوكك قبل أن يتحول إلى نتائج ،
لاحـظ نتائجـك قبل أن تحدد مصيرك .

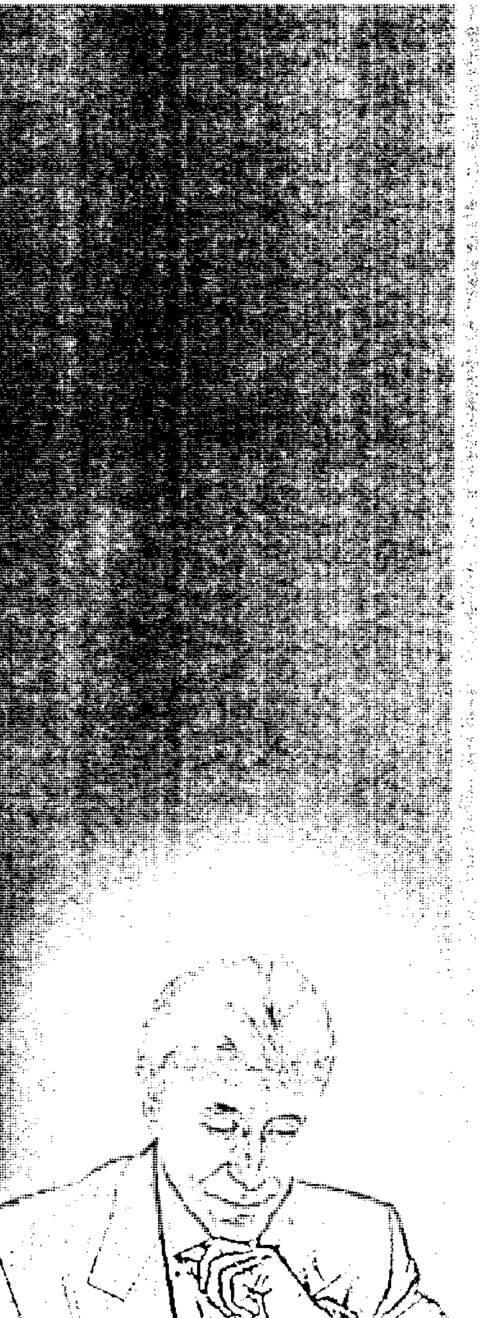
أنت لست العنوان الذي أعطيته لنفسك أو أعطاه لك الآخرون ، أنت لست اكتئابا أو قلقا أو إحباطا أو توترا أو فشلا ، أنت لست سنك أو وزنك أو شكلك أو حجمك أو لونك ، أنت لست الماضي ولا الحاضر ولا المستقبل .

أنت أفضـل مخلوق خلقه الله ﷻ ، فلو كان أي إنسان في الدنيا حقق أي شيء ، يمكنك أنت أيضـا أن تحققه بل وتتفوق عليه بإذن الله تعالى .

وتذكر دائما أن : الليل هو بداية النهار ، والشتاء هو بداية الصيف ، والألم هو بداية الراحة ، والتحديات هي بداية الخير ، والتفاؤل بالخير هو بداية القوة الذاتية .

لذلـك عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك ، عش بحبك لله ﷻ ، عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام ، عش بالأمل ، عش بالكفاح ، عش بالصـبر ، عش بالحب ، وقدر قيمة الحياة .





الفهرس



الموضوع	الصفحة

الموضوع — الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع **الصفحة**

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع **الصفحة**

***